جويس ديفيناي

كيف تؤدب طفلك؟

في 5 خطوات بسيطة

نقله إلى العربية

د. محمد سعيد الدباس

مكتبات ونشر العبيكان
Obeikan
Publishers & Booksellers

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

كيف تؤدب طفلك؟

فِي خَمْسِ خُطُوَاتٍ بَسِيطَةَ

١٥٥/٤
د ج ه

كيف تؤدب طفلك؟

في خَمْسِ خُطُوَاتٍ بَسِيطَة

جويس ديفيناي

نقله إلى العربية

د. محمد سعيد دباس

شركة مكتبة العبيكان
obeikan
Publishers & Booksellers

Original Title:

Discipline That Works
5 simple steps

By:

Joyce Divinyi, M. S.

Copyright © 2003 by the Wellness Connection

ISBN 0-9656353-7-6

حقوق الطبعة العربية محفوظة لمكتبة العبيكان بالتعاقد مع: ويلنس كونكشن، الولايات المتحدة الأمريكية.

© مكتبة العبيكان ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

المملكة العربية السعودية، طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص.ب: ٦٢٨٠٧ الرياض ١١٥٩٥
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O.Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

ISBN 3-768-40-9960

ح مكتبة العبيكان، ١٤٢٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ديفيناي، جويس

كيف تؤدب طفلك في خمس خطوات بسيطة./ جويس ديفيناي؛ محمد سعيد دباس. -

الرياض، ١٤٢٦هـ

٢٣٠ ص؛ ١٤×٢١سم

١- الأطفال - رعاية   ٢- علم نفس الأطفال

أ. دباس، محمد سعيد (مترجم)   ب. العنوان

ديوي ٦٤٩,١   ١٤٢٦/٢٧٨٤

رقم الإيداع: ١٤٢٦/٢٧٨٤

ردمك: ٣ - ٧٦٨ - ٤٠ - ٩٩٦٠

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ (فوتوكوبي)، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved, No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers

بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات

مقدمة المترجم	11
مقدمة المؤلف	15
الخطوات الخمس البسيطة	23
الخطوة الأولى: فكرْ بالمشاعر	27
الخطوة الثانية: اسأل	71
اسأل أسئلة تعلّم إدراك الذات	71
مراحل الأربع لتعلّم إدراك الذات:	77
1. وضّحْ مقاييس السلوك الإيجابي	77
2. استخدم الأسئلة التي تلفت النظر..	85
3. انتظر الجواب..	90
4. أعدْ توجيه الطفل إلى السلوك الصحيح	92
لا تدعْ مجالاً للعقوبة أن تعترض طريق التأديب	96
وجّهْ الأسئلة التي تهدف لتقييم الحالة	99
توجيه أسئلة عن المدارس العامة	109

تعليم الأطفال والمراهقين طريقة توجيه الأسئلة	112
ملخص	113
الخطوة الثالثة: علّمْ المهارات	119
علّمْ الأطفال مهارات التأقلم	120
ابدأ بتوجيه الأسئلة أولاً	122
الأطفال يتعلمون من خلال اللعب	127
اجعلْ من نفسك القدوة الحسنة	128
علّمْ الأطفال طريقة عمل الدماغ	130
كيف تعلم الأطفال: المشاعر - التفكير - العمل	132
راجعْ مع الطفل السلوك غير المقبول	136
حدّدْ المهارة المفقودة لدى الطفل	137
كيف تعلم المهارات؟	144
أشعرْ الطفل بفهم مشاعره أولاً	150
ملخص	155
الخطوة الرابعة: كرّرْ العبارات القصيرة	161
حاولْ اختيار أفضل العبارات	170
العبارات القوية	172

التزم بالقواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين	179
ملخص	184
الخطوة الخامسة: ركّزْ على الإيجابيات	189
يتطلب التعامل مع السلوك الصعب مهاراتٍ خاصة	191
الأطفال يتحسسون من توقعات الكبار	194
أكثرْ من المديح	200
امدحْ العمل وليس الشخص	202
إن المديح البسيط يعمل عمل السحر	206
ساعدْ الأطفال على تصور المستقبل	208
ملخص	216
الخاتمة	219
كتب مقترحة للقراءة	223
نبذة عن المؤلفة	227
نبذة عن المترجم	229

مقدمة المترجم

لقد تطور مفهوم (التربية التقليدية) كثيراً في العقود الثلاثة الأخيرة، واكتشف الإنسان اكتشافات هائلة، وخطا خطوات عملاقة في مجال الفضاء، والعلوم، والتقنية، والإعلام، والاقتصاد.

وقد تعددت المؤثرات التي تترك بصماتها الواضحة على التربية الفردية، فمن الوالدين، والأشقاء والشقيقات في البيت الواحد، ومن العائلة، والأعراف والتقاليد، والتراث التاريخي، والدين، والموروثات الشعبية الأصيلة، والمدرسة، والإدارة، والمعلم، والمربي، وحِلَقِ القرآن الكريم إلى: نطاق الإعلام الواسع المسموع والمرئي والمكتوب، وعصر تقنية الإنترنت بزائناتها وشائناتها، والانفتاح على العالم الخيِّر وغيره، والاطلاع على ثقافات الشعوب والأمم الأخرى بمستويات مختلفة وبقدر متفاوت حسب ثقافة الأبوين ومستواهما الاقتصادي والاجتماعي.

وكان لا بد من التأثر، ولا بد من التأثير، ونحن نودُّ أن نكون فاعلين مؤثرين، ونحن نعتقد كذلك أن (الحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها التقطها، أو أنى وجدها فهو أحق بها).

والكتاب الذي تقدمه (مكتبة العبيكان) غنيٌّ في موضوعه، مبتكَرٌ في طريقته، غربي في أسلوبه، عربي في لغته، فيه أفكار

ثرية، وطرق تربوية مبتكرة، كثير منها نافعٌ، إن شاء الله، في مجال تربية الأطفال والمراهقين الذين يواجهون بعض المشكلات السلوكية المبكرة، قبل أن تستفحل ويستفحل معها الشر، كما أن الكتاب يربط السلوك بالمشاعر والدماغ، وصدق ربنا: (إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤولاً)، وهذا الربط الدقيق يدل على وجوب اهتمامنا بمشاعر أطفالنا وجعلهم يدركون أن تقديرنا لهم هو عامل إيجابي يعزز السلوك السليم وتعلم الأخلاق الفاضلة والمبادئ الهامة السليمة في الحياة ليكونوا أعضاء نافعين في المجتمع، وهذا ما نريده لهم بدافع حبنا لهم وسعادتنا بهم.

وإنني أشكر لمكتبة العبيكان اختيارها هذا الموضوع لترجمته، كما أشكر لها اختيارها لي، وثقتها بطلبها مني شخصياً أن أقدم محاولة جادة في تعريبه وتقديمه بلغة سهلة مبسطة واضحة للقراء أبتغي فيه الأجر في الدارين، وتقديم مادة مفيدة للمربين والآباء والعاملين في مجال الإدارة والتربية بشكل عام.

وإنني أهيب بكافة إخواننا وأساتذتنا قراء هذا الكتاب أن لا يبخلوا علينا بدعوة صالحة في ظهر الغيب، وأن يقدموا لنا النصح فيما قصرنا فيه، ويغفروا لنا ما وقعنا فيه من زلة قَلَمٍ، ومن ألَّف فقد استُهْدِف، فما بالُكَ بمن ترجم؟

أسـأل الله أن يوفقنـا جميعـاً لمـا فيـه خـير أبنـاء مجتمعنـا وصلاحه، وآمل أن يكون هذا الكتاب لبنةً في الصرح التربوي الحديث لنفع أبناء أمتنا.

د. محمد سعيد دباس
ص، ب، 305122
الرياض – 11361
Email: dabasinksa@yahoo.co.uk

مقدمة المؤلف

إن أسوأ أوقات شهدها التاريخ الأوربي كانت في القرن الرابع عشر، أثناء حرب المائة سنة وما بعدها، في القرن السابع عشر إبان حرب الثلاثين سنة وفي النصف الأول من القرن العشرين. وقد يكون القرن الحادي والعشرون أسوأ من أي من هذه الفترات.

يمكن، بل ويستطيع، الأطفال والمراهقون أن يجلبوا الكثير من السعادة لحياة الكبار الذين يحيطون بهم، ولا شك أنهم متعةٌ خاصة عندما يكونون سعداء، وذوي سلوكٍ جيد، ويبدو أنهم عادة سعداء، وتصرفاتهم سليمة أساساً عندما يشعرون بالحبِّ، والعطف، والاحترام، والضبط الجيد، إلا أننا نشعر أحياناً أن ضبط سلوك الأطفال والمراهقين قد يكون واحداً من أصعب الأمور والأعمال تحقيقاً على وجه الأرض، وقد تكون أمور تعليمهم كيف يجيبون على أسئلة الكبار وتوجيهاتهم باحترام، وكيف يضبطون سلوكهم وتصرفاتهم الخاصة، وكيف يختارون المفيد والنافع لهم، قد تكون هذه الأمور من أهم الواجبات والمسؤوليات التي يقوم بها ويتحمل أعباءها وينهض بها الكبار، وقد تكون من أكبر التحديات وأهم الواجبات لهم.

التأديب الفعال: هناك خمس خطوات بسيطة يمكن أن تقدم أسلوباً غير مألوف ولا واسع الانتشار، إلا أنه قد يكون فعالاً جداً لمساعدة الأطفال على تعلُّم الأمور التي يجب أن يتعلموها ليكونوا ناجحين وسعداء في حياتهم، وتدور هذه الخطوات الخمسة البسيطة حول موضوع التأديب، إذ إن هذه إنما وجدتْ لتعلِّم، بل إن معناها الأساسي في الحقيقة هو (التعليم)، إلا أن هناك مشكلة تواجهنا أثناء التعامل معها، وهي أنها غالباً ما لا تحقق النتائج المرجوة منها؛ وذلك لأنها غالباً ما يُساء فهمُها على أنها (عقوبة) مفروضة، وسنبين من خلال مناقشتنا في هذا الكتاب أن (العقوبة) ليست على الإطلاق مماثلةً للتأديب الفعال، وليست كذلك بديلاً عنه.

ومن الأخطاء العامة الشائعة بين الناس الخلط بين (العقوبة) و (التأديب)؛ فالعقوبة تهدف إلى جعل الأطفال يندمون، ويتأسفون على تصرفهم السيئ؛ بينما يعني (التأديب) تعليم الأطفال كيفية تطوير واستخدام (ضبط النفس) والمحاكمة العقلية السليمة، وذلك بتعليمهم المهارات اللازمة والأساسية لتحصيل ذلك، ومن ناحية أخرى، فإن العقوبة تُبنى أساساً على الاعتقاد بأنه إذا تألم الأطفال بسبب أخطائهم فإنهم لن يعيدوا الأخطاء ذاتها مرة ثانية، ونحن نفترض أنه إذا دفع الإنسان ثمن غلطته التي ارتكبها فإنه سيفكِّر مرتين قبل أن يفعل العمل الخاطئ ذاته مرة أخرى، كما أننا نميل إلى أن نفترض أيضاً أن

كافة الأعمال السلوكية هي ناتجة عن (التفكير)، ونحن نعتقد كذلك أن كل واحد منا، بما في ذلك الأطفال، يفكر بما يفعل، قبل أن نفعله، وأثناء الفعل، وبعد الفعل أيضاً، وليس هذا أمراً صحيحاً بالضرورة.

إن قدراً كبيراً من السلوك الإنساني إنما يصدر عن المشاعر بدلاً من التفكير والعمل الفكري، وسيتسبب هذا في مشكلة حقيقية عندما نعاقب الأطفال على أخطائهم التي يرتكبونها، ولا بد من توفّر ثلاثة أمور للعقوبة كي تغير السلوك:

أولاً: لا بد أن يكون الشخص مدركاً للمشاعر التي تدفعه لخرق القواعد وعدم المبالاة بها.

ثانياً: يجب أن يكون الشخص قادراً على التفكير بما سيقوم به من عمل، وما هي النتيجة التي ستحدث جراء قيامه بهذا العمل.

ثالثاً: وهو الأهم، يجب أن يكون الشخص قادراً على معرفة كيفية منع نفسه من التصرف بناء على مشاعره فقط.

فإذا لم يكن الشخص قادراً على تحقيق هذه الأمور الثلاثة، وبهذا الترتيب، فمن غير المحتمل أن يكون للعقوبة أي أثر فعال على مثل هذا الشخص.

ولا يهتم كثير من الكبار بهذا التسلسل البسيط من الحوادث الذي يجري في الدماغ، لقد تعلموا كيف يعالجون هذه

الأمور الثلاثة بشكل تلقائي، ويتمكن دماغ الشخص البالغ من المرور خلال هذه السلسلة من الحوادث بسرعة كبيرة، ويمكن أن نضرب مثالاً على هذه الحالة الاستيقاظ في الصباح الباكر، وذلك عندما يرنُّ جرس المنبِّه ويشعر أحدنا برغبة جامحة (الشعور) بأن يُسكتَ رنينَ المنبِّه ويغطَّ في نوم عميق من شدة النعاس والتعب، واللذة بالاستمتاع بدفء السرير.

إلا أن صوتاً خافتاً يعتلج في الرأس (الدماغ المفكّر) وينشط للعمل، فيبدأ المرء بحساب نتائج التغيب عن العمل..، كالحسم من الراتب، أو ربما التوبيخ أو التسريح من العمل، وعدم التمكن من سداد قسط البيت أو السيارة، وهكذا، وستجري في الذهن محاورةٌ ذاتيةٌ قصيرة، وقبل أن يدرك المرء ماذا يفعل، ينهض من الفراش، ويستحمُّ، ويمضي إلى عمله.

إن سلسلة أحداث المشاعر ـ التفكير ـ العمل التي أشرنا إليها آنفاً تبدو غير معقدةٍ جداً، إلا أنها تتطلب أن ينتقل الدماغ من وضعية المشاعر إلى وضعية التفكير، ومنها إلى وضعية العمل بطريقة سريعة، وإن هذه السلسلة من الأحداث لا تحدث عادة عند الأطفال والمراهقين، وذلك لأن دماغهم لم يتطور تطوراً كاملاً بعد، كما أنهم لم يتعلموا بعد المهارات الضرورية حتى يعلموا كيف يقنعون أنفسهم بعمل الشيء الصحيح والسليم في الوقت المناسب، بل إنهم يستمرون بالقيام بالعمل الذي يشعرون برغبة بالقيام به في تلك اللحظة.

وعندما تختلط سلسلة أحداث المشاعر - التفكير - العمل، سينتج عن هذا أن تتولى المشاعر أمر التوجيه والقيادة، وعندما تتولى المشاعر التوجيه، ينتج عن هذا (عمل فوري)..، بل إن هناك بعض البالغين الذين لم يستطيعوا بعدُ التحكم بمشاعرهم، وضبط كيفية التحكم بأعمالهم الناتجة عن المشاعر المباشرة، وقد نتعرض جميعاً لاضطراب في تسلسل أحداث هذا التسلسل المنطقي المشاعر - التفكير - العمل ما بين فترة وأخرى، فنعمل بناء على مشاعرنا وليس بناء على مهاراتنا الفكرية ومحاكمتنا وتفكيرنا بالأمور، وأما الأطفال فغالباً ما يكون تسلسل أحداث العمل لديهم بناء على المشاعر - العمل، وهذا ما يقود البالغين إلى توجيه (السؤال الأزلي): (بماذا كنت تفكر عندما طلبت منك القيام بالعمل؟)، والإجابة على هذا السؤال عادة هي: (لا أدري!). وينزعج الكبار في مثل هذه الحالة، ولا يصدقون أن أي شخص، بما في ذلك الفتيان والمراهقين والأطفال، لا يدرون ماذا يفكرون أو ماذا يعملون، فما الذي يسبب حدوث هذه الحالة من الانزعاج؟ ويكمن الجواب في طريقة تنظيم الدماغ.

إن السر يكمن في طريقة عمل الدماغ، فالدماغ مقسم إلى أجزاء أو فصوص، ولكل جزء من أجزاء الدماغ وظيفة محددة خاصة به وعمل محدد يقوم به، وإن جزء الدماغ الذي يمكننا من الإحساس بالمشاعر أو العواطف، يختلف عن الجزء الذي يمكننا من التفكير، وإن القدرة على التفكير بالأمور التي

يمكـن أن تحـدث في المستقبل (النتـائج) تتطلـب أن يتواصل معـاً كـل مـن الجزء الـذي يمكننـا مـن الإحسـاس بـالعواطف والجـزء الذي يمكننا من التفكير، وقد يخرج أحياناً التواصل بين هذين الجزأين من الـدماغ عـن السـكة المحـددة لـه وينحـرف عـن المسـار الصحيح، وغالباً ما يحدث هذا الانحراف في المسار لدى الأطفال والمـراهقين، ويجـب علـى الكبـار عندئـذ التـدخل (لإنقـاذ هـؤلاء الشـباب مـن أنفسـهم)، وكلمـا نمـا الأطفـال وتطـورت ملكـاتهم وإمكـاناتهم الفكـرية والعـاطفيـة والعقليـة تقـوم أدمغتهم بإجراء المزيد والمزيـد مـن الـرحلات والتواصـل بـين أجـزاء الـدماغ المتعلقة بـالعواطف والمشـاعر والـتفكير، وبالتـالي يصـبحون أقـدر علـى تقيـيم النتـائج الـتي تنـتج عـن أعمـالهم وتصـرفاتهم وسـلوكهم، وتتطور في النهاية المسارات العصبية وتقلُّ تـدريجياً الأعمـال الـتي تحدث كردٍ فعلٍ مباشرٍ على تصرفات الآخرين.

ويمكــن أن تتــدخل أمــور عديـدة في موضـوع تطـور هــذه المســارات العصـبية وتتسـبب في انفـلات سـلوك الطفـل وعـدم انضباطه وتقيده، وقـد تنشـأ هـذه التـدخلات أحيانـاً مـن ظـروفٍ معينـة في حيـاة الطفـل، بينمـا تكـون في أحيـان أخـرى ناتجـة عـن خلـل في عمـل بعـض العنـاصـر الكيميائيـة العصـبية، وفي أغلـب الحـالات، تكـون نتيجـة للإشـراف غير المناسـب والتـدريب غير الكـافي حيـث لا يتلقـى الطفـل الطريقـة المناسـبة للاطـلاع علـى سلوكه وتصرفاته الخاصة والحكم عليها، وعندما يُترك الحبل

على الغارب للأطفال، ويتركون لأوقات طويلة يتصرفون كما يحلو لهم وبطريقتهم الخاصة، وعندما لا يتعلم الطفل طريقة السلوك والتصرف المناسبتين، فلن تتطور أدمغتهم بالشكل المناسب، ولن تتطور أيضاً القدرة على الانتقال خلال مراحل أحداث المشاعر ـ التفكير ـ العمل بالشكل المناسب والسليم لهم.

سلسلة أحداث (المشاعر ـ التفكير ـ العمل)

ساعِدْ الأطفال على تطوير سلسلة أحداث المشاعر ـ التفكير ـ العمل في أدمغتهم، ونلاحظ أن العقوبة فقط لن يكون لها الأثر أو الفاعلية ذاتها، كما أن العقوبة تسبب الألم، وقد يكون لها أثرٌ إيجابي من فترة إلى أخرى، ولفترة قصيرة فقط، إلا أنها لا تضمن حدوث سلسلة أحداث المشاعر ـ التفكير ـ العمل في الدماغ عندما يمر الطفل أو المراهق بسلسلة الأحداث ذاتها في المستقبل، وسنجد هنا أن عملية الخطوات الخمسة البسيطة التي سنتحدث عنها هنا ستوفر البديل الفعال للعقوبة وحدها، وإن توجيه انتباه الأطفال والمراهقين بشكل مستمر لسلسلة أحداث المشاعر ـ التفكير ـ العمل ستعلم الأطفال كيف يمكنهم أن يمارسوا هذه الطريقة بأنفسهم ولأنفسهم في الحالات التي تمر بهم، وبالتالي، سيصبحون بدورهم قادرين على تطوير مستوى ضبط النفس الذي يحتاجونه للنجاح في حياتهم، وإن التأديب يعلم الأطفال والمراهقين كيف يمكنهم أن يفكروا بالنتائج

التي سيؤول إليها الأمر، وما هي البدائل من الخيارات المتاحة لهم لاستخدامها عندما يشعرون بأنه يجب عليهم أن يفعلوا شيئاً ما مخالفاً للقواعد العامة للسلوك، فلا بد لهم أن يمروا بمراحل سلسلة أحداث المشاعر - التفكير- العمل مراراً، وبشكل متكرر إلى أن يتمكنوا من تطبيقها قبل أن يقوموا بعمل ما، بدلاً من تطبيقه بعد القيام بذلك العمل.

الخطوات الخمسة البسيطة

إن هذه الخطوات الخمسة هي استراتيجيات تواصل وإرادة بسيطة تساعد الأطفال على تطوير تسلسل أحداث المشاعر ـ التفكير ـ العمل، وهي أيضاً تساعد على تطوير مهارات التفكير وضبط النفس، وذلك بتعزيز تسلسل الأحداث المناسب للدماغ، وسيساعدهم هذا على تنفيذ العمل بشكل مناسب حتى وإن كانوا يرغبون بالقيام بعمل غير مناسب، وإنني أعتقد أنك لا محالة ستلحظُ تغيراً إيجابياً حتى على السلوك الأكثر صعوبة، وذلك إذا ركزتَ على استراتيجيات هذه الخطوات الخمسة البسيطة.

ويجب أن تنتبه - عزيزي القارئ - إلى أن (البساطة) هنا لا تعني (السهولة)، إذ إن بعض هذه الاستراتيجيات ستتطلب التزاماً صادقاً وأصيلاً بمبدأ الثبات والاستمرارية، كما يجب التدرب عليها إلى أن تصبح (عادة) طبيعية لكل من الطفل والبالغ معاً، وإن المحافظة على مبدأي الثبات والاستمرارية ليس أمراً سهلاً دائماً، إذ إن هذا التسلسل قد يضطرب حتى في أذهان الكبار أحياناً وذلك عندما نتصرف بناء على مشاعرنا وعواطفنا بدلاً مما نعرف أنه التصرف الأفضل في مثل تلك الحالة، وإن إدراك هذه الخطوات الخمسة البسيطة سيساعد المرء على ضبط المشاعر ومنعها من التسبب بإصدار ردود أفعال تتسبب بإحداث

نتائج خاطئة على الآخرين، وإن هذا يعلّم المرء كيف يعلّم أطفاله طريقة التصرف والسلوك الصحيحتين حتى عندما تفشل العقوبة في تحقيق ذلك.

وإن الخطوات الخمسة البسيطة للإرادة الفعالة ستساعدك على فهم سبب معاقبة الأطفال على تصرفاتهم غير المقبولة واستمرارهم في فعل الأمور ذاتها التي أوقعتهم في المشكلات في المرات السابقة، كما ستساعدك هذه الخطوات على التحول من تطبيق وضعية العقوبة غير الفعالة والانتقال إلى وضعية التأديب الفعال، ولا شك أن أفضل طريقة لتعليم احترام القواعد وضبط النفس هو أن يجعل الإنسان من نفسه القدوة الحسنة الصالحة التي تحترم هذه المبادئ وتطبقها وتلتزم بها أمام الأطفال.

وإذا التزم المرء بممارسة هذه الاستراتيجيات فإنه - دون ريب - سيشعر بالرضى والاطمئنان والراحة، وسيكون مثل معلم للصف الأول الابتدائي طلب من أحد تلاميذه مرة أن يفكر بالتصرف الذي تسبب له في مشكلة، وكتب المعلم كلمات المشاعر - التفكير - العمل على الجدار بحيث يتذكر الطلاب دائماً كيف تنعكس هذه الأمور على تصرفاتهم وسلوكهم، وأنه يجب عليهم أن يفكروا بالنتائج وتسلسل الأحداث الذي يؤدي إلى اتخاذ القرارات السليمة والموفقة الصائبة، ثم طلب المعلم من التلميذ الصغير بعد حادثة غير سعيدة له، أن يفكر بما

حدث له، ووقف التلميذ الصغير أمام العبارة المكتوبة على الجدار (المشاعر - التفكير - العمل) وتأملها كثيراً، وظهرت للتوِّ على وجهه علامات الدهشة والحيرة، ثم نظر إلى المعلم وقال: أظنُّ أن (العمل) سبق (التفكير)، وتمالك المعلم نفسه من الضحك، وأجاب التلميذ الصغير قائلاً: (أعتقد أن هذا هو ما حدث تماماً، والآن، ماذا ستفعل في المرات القادمة إذا مررت بمثل هذه المشاعر؟)، وبدأ النقاش من تلك النقطة، وقد شعر هذا المعلم بسعادة غامرة، ورضى تام عما رآه من التلميذ الصغير؛ وذلك لأنه رأى هذا الطفل الصغير يقفز قفزة عملاقة في الاتجاه الصحيح على طريق ضبط النفس، لقد بدأ هذا الطفل إدراك تصرفاته والتعرف على ضرورة (التفكير) بالعمل قبل تنفيذ (العمل)، وهذا أمر في منتهى الخطورة والأهمية.

إن تعليم الطريقة السليمة لضبط النفس للأطفال الذين يتصرفون بناء على مشاعرهم وبدافع من عواطفهم فقط يجب أن يتم على مراحل، ويجب أن تكون المرحلة الأولى هي مرحلة تعليم إدراك الذات، وإن هذه المرحلة هي بداية تعلم الإرادة الجيدة، ولا تتطلب هذه المرحلة استخدام (العقوبة) دائماً، وهي أيضاً عملية سهلة دائماً، إلا أننا إذا لم نقم بتعليم هذه المهارة الهامة جداً لأطفالنا فإننا سنجد أن معظم المحاولات التي نتخذها مع الأطفال لتأديبهم أو عقوبتهم ستثبت فشلها وعدم جدواها على الإطلاق، وسنكتشف أنها غير مثمرة بتاتاً.

إن تعليم الطفل إدراك ذاته، وضبط نفسه، هو أمر أساسي جداً للنجاح في معظم مجالات الحياة المستقبلية، إلا أن عملية التعليم هذه قد تكون واحدة من أكبر التحديات التي يواجهها المعلم في هذه الحياة، بيد أن الجوائز التي سيحصل عليها الأطراف جميعاً: كل من المعلم والمتعلم، ستكون كثيرة لا حصر لها، بعون الله وتوفيقه.

الخطوة الأولى:

فكِّرْ بالمشاعر

يُطلَب من الكبار دائماً تعليم الأطفال والمراهقين كيف يفكرون بطريقة واضحة وحكيمة، وهذا هو أحد التحديات الأساسية التي تواجههم في الحياة دائماً، وغالباً ما يتم التركيز الأكبر على (التفكير) فقط، إلا أن (المشاعر) هي الأخرى جزء هام جداً، بل أساسي، ونجد له دوراً أساسياً في عملية اتخاذ القرار الجيد والمناسب، وغالباً ما نلاحظ لدى الأطفال والمراهقين كيف تتغلب مراكز (المشاعر والعواطف) على عملية التفكير.

ولفهم سلوك كل من الأطفال والمراهقين لا بُدَّ من إدراك كيف تحدث هذه العملية بحيث يمكننا أن نعلمها للأطفال والمراهقين الذين نرعاهم ونربيهم ونهتم بأمورهم، وإن الأساليب التي سنناقشها ونعرضها هنا ستساعدهم على التعرف على الطرق التي تتغلب فيها المشاعر على التفكير، إذ إن هذا سيحسِّن، بعون الله، قدرَتَهم على التفكير بوضوح وبشكل حكيم ومناسب.

وسنناقش في هذا الفصل بعض الطرق التي يمكن أن نعلّمها للأطفال والمراهقين لتساعدهم في اتخاذ القرارات الحكيمة والمناسبة الجيدة؛ وذلك من خلال فهم جزئية (المشاعر) من عملية المشاعر . التفكير . العمل.

إن المشاعر هي التي تقود السلوك، ويركز معظم الكبار على إفهام الأطفال أنهم غالباً ما لا يرون أن المشاعر هي التي تسبق المشكلات السلوكية في أكثر الأحيان، فعلى سبيل المثال، إذا بدأ طفلان يلعبان برمي الحجارة وتحديا بعضهما من يرمي حجره مسافة أبعد من الآخر، وهذا أمر يستمتع به الأطفال الصغار، ويبدو في البداية أنهما مدركان تماماً لما يحيط بهما وحريصان أين تقع الحجارة التي يرمونها، وقبل أن ينتبها لما يفعلان، وبعد أن تحمى المنافسة، وتشتد الإثارة والحماس للعب بينهما، يقع حجرٌ فجأة على نافذة أحد الجيران بطريقة لم يتوقعاها، وينكسر زجاج النافذة، ويحقق الآباء الغاضبونْ مع الطفلين بعد قليل، ويدعي الأولاد أنهم لا يعرفون كيف وقعت الحادثة، وكيف انكسر زجاج نافذة الجار، ويبدو الوالدان غاضبين ومنزعجين لأنهم متأكدون أن الأولاد يعرفون أنه لا يحق لهم رمي الحجارة على النوافذ وكسرها، والحق أن الأولاد يعرفون ذلك تماماً، إلا أنهم انساقوا وراء عواطفهم وحماسهم أثناء المنافسة والشعور بنشوة نصر الفوز، وبالتالي فقد نسيا،

بطريقة أو بأخرى، ماذا يعرفان، وهنا نلاحظ أن المشاعر تغلبت على التفكير، وهذا ما أملى عليهم التصرف بالطريقة التي تصرفا بها.

ولا شك أن كل والد أو معلم لديه العديد من مثل هذه الأمثلة، ويودُّ الكبار أن يعتقدوا بأنه إذا تعلم الأطفال أمراً من الأمور، وأنهم إذا عُلِّموا الصواب فإنهم سيتذكرون ذلك على الدوام، وسيتصرفون بناء على ذلك، ولقد أربكت حوادث تصرفات الأطفال غير المقبولة كثيراً من البالغين من الآباء وغيرهم؛ وذلك لأنهم كانوا واثقين ومتأكدين أن أطفالهم يعرفون الصوابَ من الخطأ، وأن عليهم أن يتجنبوا الخطأ، واستنتج أمثال هؤلاء البالغين في مثل تلك الأحوال أن ذلك السلوك إنما هو عصيانٌ ومخالفةٌ عن قصدٍ من الأطفال، وبالتالي فإن هذا السلوك يستحق العقوبة، ولا غرو أن هذا الافتراض هو غالباً افتراضٌ خاطئ، فالزجاج المكسور لم يكُ نتيجة عصيانٍ مقصود للأوامر، بل كان نتيجة مشاعر جَرَفَتْ أصحابها قليلاً عن المسار السليم الصحيح، وقد أصبح تسلسل الحوادث المعروف المشاعر ـ التفكير ـ العمل على النحو التالي: المشاعر العمل – التفكير.

ترتبط المشاعر ارتباطاً وطيداً بالحاجات؛ ولهذا السبب بالذات غالباً ما تتغلب المشاعر على التفكير؛ فالمرء بحاجة إلى

الربح، وبحاجة إلى التميز عن الآخرين، وبأن يكون الأفضل، أو أن يبرهن على أنه هو الأفضل، وإن هذه الحاجات قوية وجامحةٌ جداً، ويمكن أن تدفع الناس إلى أعلى مستويات النجاح، ويبدو أحياناً أن هذه الحاجات ذاتها يمكن أن تدفع صغار السنِّ إلى أعمال لا تُحْمَدُ عقباها، كما لاحظنا في مثال كسر نافذة الجيران بسبب المنافسة في رمي الحجارة إلى مسافة أبعد، وليست المشكلة في الحاجة ذاتها، بل وليست أيضاً في المشاعر التي يمكن أن تثيرها وتحرِّكها؛ بل لأن معظم الصغار لم يتعلموا بعدُ المهارات اللازمة للانتقال من المشاعر إلى التفكير، وينطبق هذا بشكل صحيح عندما تكون المشاعر قوية جداً، ولهذا السبب بالذات، فمن المهم جداً أن يفكر الكبار بالمشاعر عندما يؤدبون الأطفال.

وإذا استطعنا أن نأخذ بعين الاعتبار سلوك الطفل ضمن نطاق مشاعره، فيمكننا أن نرى بشكل أسرع وأوضح ضرورة تركيز عملية التأديب على العلاقة بين المشاعر والتفكير لدى الطفل المعاقَب، فالطفل يُعلَّم قيمة عملية التفكير بالنتائج، بل ويعلم أيضاً الاستمرار في المحافظة على عملية التفكير حتى عندما تتغلب عواطفه ومشاعره ويزداد حماسُهُ لأمرٍ ما، كما يجب أن يُعلَّم الطفل أنه إذا ركّز على مشاعر الفوز مهما كان الثمن ومهما كانت النتائج، فإنه قد لا يدرك أين حدود أعماله،

وأين تبدأ حقوق الآخرين، ولدى مناقشة مثل هذا الأمر مع الطفل يجب أن توضع المشاعر ضمن خطة تحدد للطفل ماذا يجب أن يفعله عندما يريد أن ينافس زميله في رمي الحجارة إلى مسافةٍ أبعد مثلاً، وستكون الخطوة الأخيرة في هذه الخطة طبعاً نوعٌ من الثمن أو الغرامة للطفل المتسبب بكسر نافذة الجيران، وهو أن يعتذر منهم اعتذاراً لائقاً.

إن التأديب، في هذا المثال، هو تعليم الطفل كيف يفكر بالأحداث التي أدتْ إلى الحادث، وليس ما يجب على الأطفال أن يفكروا قبل رمي الحجارة على نافذة الجيران، وقد يبدو هذا التمييز خطأً فاصلاً دقيقاً جداً، ولكن يجب أن نفكر بطبيعة العلاقة والتعامل بين الصغير والكبير إذا انصبَّ الاهتمام والتركيز على وضعية العقوبة مباشرة.

وإذا نظرنا إلى سلوك الطفل في كسر زجاج نافذة الجيران في المثال السابق على أنه (عصيان إرادي مع سبق الإصرار)، فستكون محاضرة الوالدين موجهةً إلى (انعدام التفكير) و (اللامبالاة)، بل إن بعض الآباء يفكرون بضرورة تأديب الطفل بضربه، وأن هذه العقوبة ليست خارجة عن نطاق التأديب السليم، فإذا سلّمنا بوضعية العقوبة، فلا بد أن يتحمل الطفل نتيجة خطئه، ويحتمل أن يعلمه هذا، كما يُحتَمل ألا يعلمه أيضاً، كيف يتجنب مثل هذه المشكلة في المرة القادمة، ولعل

هذا الأسلوب هو أحد الأسباب التي تؤدي أن يقول الأب أو الأم: (إنني إذا قلتُ لك مرةً واحدةً فكأنني قلتُ لك ألف مرة!)، وهذا يعني أن المرة الواحدة تكفي لتعليم الطفل قواعد السلوك السليمة والمناسبة، أليس هذا أمراً مألوفاً لدى كثير من الآباء والأمهات؟ ويصبح الأمر مزعجاً جداً للكبار، بل ومضنياً، عندما يبدؤون بالتفكير بأنه لا بد أن يكرروا كل أمر مراراً وتكراراً، بل وقد يكون لهذا في بعض الأوقات بعض الآثار غير الحميدة، إذ إن هذا قد يتيح للطفل ألا يستجيب للأوامر والنواهي بعد حين، وينتج عن هذا التطور أنه يجب إعادة التوجيهات بشكل متكرر، أو إعادتها بنبرةِ صوتٍ معيَّنة كي (يسمعها) الطفل، ونلاحظ هنا مهارة الأطفال والمراهقين في (الخروج من المأزق) بعدم سماع ما لا يريدون سماعه من الكبار؛ ولهذا السبب بالذات، من المهم جداً أن يستمر الكبار في وضعية التعليم إذا أرادوا مساعدة الأطفال على تغيير سلوكهم.

ويجب الانتباه إلى أن هناك فارقاً ملحوظاً بين أن تقول لأحدٍ شيئاً ما، وبين أن تعلِّمَ أحداً أمراً ما، ويتطلب التعليم مناقشة عملية (اتخاذ القرار)، وليس (النتيجة) فحسب، وهذا يعني أنه يجب أن يتحدث المعلم عن كيفية عمل أمرٍ ما، وليس إخباراً عما حدث فقط، ويعني كذلك التركيز على موضوع ما، يختلف عن النتيجة غير المرضية التي نتجت عن اتخاذ قرار خاطئ، كما تتطلب عملية التعليم وقتاً وجهداً لازمين لمساعدة الطفل على

التركيز على كيفية عمل كل من جزأي الدماغ اللذين يختزنان كلاً من المشاعر والتفكير، وكيفية تعاملهما مع بعضهما.

إن أحد الأهداف الأساسية من التأديب، وتربية الأولاد، والتعليم هو مساعدة الأطفال على التوصل إلى مرحلة في حياتهم تمكّنهم من السيطرة على أنفسهم وضبط مشاعرهم واتخاذ القرار المناسب بأنفسهم عندما يصبحون كباراً، وإن وضعية العقوبة وحدها لها حدودها وقيودها، فهي لا تعلم الأطفال كيفية ضبط النفس، بقدر ما تعلمهم فقط أن الكبار يمكنهم ذلك، بل وهم في حقيقة الأمر يسيطرون على سلوك الطفل ويتحكمون به نيابة عنه، وهذا هو أحد الأسباب التي تفسر أن البرامج التي تنزل أشد العقوبات على الأطفال الذين يستمر انحرافهم السلوكي فترة طويلة حتى يصبح مزمناً، كما هي الحال في دور الأحداث، والمعسكرات أو البرامج الشبيهة بها، واجهت، ولا زالت تواجه مصاعب كثيرة في تحقيق النتائج المرجوة من إنشائها وإدارتها.

إن النتائج المرجوة من كافة أنواع العقوبة هي منع الصغار من تكرار السلوك والتصرف السلبيين، ولقد أثبتت دور رعاية الأحداث من الأطفال والمراهقين أن بإمكانها أن تضع مثل هؤلاء الصغار والناشئن المنحرين في السلوك تحت السيطرة، إلا أنها فشلت في تعليمهم المهارات الداخلية الضرورية لمنعهم من العودة

إلى التصرفات والسلوكيات الخاطئة مرة ثانية وأخرى وثالثة، ويلاحظ أن الإدارة الخارجية الصارمة التي يوفرها الكبار هي التي تفرض على الأحداث الموجودين في مراكز الأحداث الالتزام بسلوك معين، وليس هذا بالضرورة مشابهاً على الإطلاق لتعليم الأطفال والمراهقين المهارات الداخلية اللازمة لضبط أنفسهم والتحكم السليم بتصرفاتهم وسلوكهم، ولسوء الحظ، ففي غالب الحالات، لدى إخلاء سبيل الأحداث من مراكز رعاية الأحداث ستبقى الوسائل والمهارات التي تمَّ استخدامها عليهم أثناء وجودهم داخل المراكز، ستبقى في مكانها داخل المراكز، وفي قلوب الإداريين المشرفين على دور الأحداث وعقولهم، ولا يستفيد منها الأحداث الذين أطلق سراحهم وأعيدوا للحياة العادية في المجتمع، بلا رقابة ولا إدارة ولا رقيب ولا حسيب.

وعندما يركز الكبار على المشاعر التي استدعت سلوكاً أو تصرفاً غير مقبول يمكن أن يبدأ الطفل بفهم سلوكه، ثم يمكن عندئذ تعليم الأطفال المهارات اللازمة ليتمكنوا من ضبط سلوكهم وتصرفاتهم وردود أفعالهم وطريقة استجاباتهم للمواقف والحالات الصعبة.

وعوداً إلى المثل الذي ضربناه آنفاً عن الطفل الذي ضرب الحجارة على نافذة الجيران فكسرها، فقد يجد الآباء أنفسهم أشد انزعاجاً بكثير من الأطفال أنفسهم، بل وقد يوجهون

السؤال المألوف، والذي ربما لا يخطر ببال أحد..، (بماذا كنت تفكر عندما فعلتَ ذلك؟)، وسيأتي الردُّ المزعجُ والمحيِّرُ على ذلك مألوفاً، كما نسمعه من الأطفال المذنبين جميعاً، وربما دون استثناء: (لا أدري!)، ولعل المخيف في هذا الأمر أن الطفل فعلاً قد يكون يقول (الصدق) في تلك الحالة!..، ويبدو أنه لا علاقة لهذه الحادثة على الإطلاق بموضوع التفكير، بل لها العلاقة، كل العلاقة، بموضوع المشاعر، ولهذا السبب بالذات، فإن التأديب يكون أكثر فاعلية عندما يفكر الكبار بموضوع المشاعر؛ ويركزون عليه بدلاً من التركيز على التفكير أو العمل الذي نتج عنهما.

ولنأخذ مثالاً آخر على الطفل الذي يقع في مشاكل مستمرة بسبب الموضوع ذاته؛ فالفتاة المراهقة تبدو غاضبةً في معظم الأوقات، وقد تقع في شجارات ومشاداتٍ كلامية غالباً مع أمها وعدة مدرساتٍ في المدرسة مثلاً، فهي تفقد سيطرتها على نفسها وتسبُّ إحدى الكبار اللواتي يتعاملن معها، وهي تتلقى عقوبة صارمة في كل مرة تفقد سيطرتها على نفسها وتسبُّ واحدة من هؤلاء الكبار، وهي كذلك تتسبب لنفسها بالحرمان من بعض المزايا، بما في ذلك الاتصال مع زميلاتها بالهاتف، أو زيارتهن غير ذلك، ولا شك أن هذه النتائج أليمة جداً بالنسبة لمعظم المراهقات، وأما في المدرسة، فغالباً ما ترسل المعلمات مثل هذه

المراهقة إلى الإدارة مثلاً، وقد تتلقى عقوبات مختلفة كإحضار الولي، أو الفصل المؤقت، أو غيره، ويصاحب هذا بالطبع (محاضرة) أو (درس) في عقوبة (عدم الاحترام، وفقدان السيطرة على النفس) ولا تبدو الفتاة مشاكسة أو محبة للمشاكسة، بل على النقيض من ذلك، تبدو متأسفة ونادمة على ما تفعل، إلا أنها، وللأسف، تعود ثانية لإعادة ما فعلته في المرة الأولى واستحقت العقوبة عليه.

وغالباً ما يدور الحوار التالي مع والدة مثل هذه الطالبة المراهقة:

الفتاة: هل تسمحين لي بالذهاب إلى بيت صديقتي هيا بعد المدرسة اليوم؟

الأم: لا، يجب أن تعودي إلى البيت وتكتبي واجباتك أولاً.

الفتاة: لن أبقى طويلاً عندها، وسأكتب واجباتي فور عودتي إلى البيت.

الأم: هذا ما قلتيه في المرة الماضية، ولم تفعلي ذلك، لا، لن أسمح لك بالذهاب إلى بيت صديقتك بعد المدرسة لزيارتها، لا تطلبي هذا مني مرة ثانية.

الفتاة: (تصرخ الفتاة بعد عدة محاولات مع أمها) وتقول: إنك لا تسمحين لي أن أفعل أي شيء أريده، كل ما تريدينه

مـني أن أفعـل هـو: الواجبـات، الواجبـات، الواجبـات، إنك..، إني أكرهك...

الأم: (بصـوت مرتفـع هـي الأخـرى، تقـول): انتهينـا مـن الموضـوع، سـأعاقبك علـى مـا تقـولين، لـن أسمـح لـك باستخدام الهاتف خلال هذا الأسبوع، ويجب أن تتعلمي كيف تضبطي لسانك، وإلا...

وفي هـذا المثـال، نلاحـظ أن الاسـتراتيجية الوحيـدة لـلأم أن تسـتخدم العقوبـة، والعقوبـة لا تحقـق هـدفها؛ لأن هـذا الحـوار متكـرر غالبـاً بـين الأم وابنتهـا، ولـو أن العقوبـة كانـت فعالـة لكـان علـى الفتـاة أن تـدرك أنـه إذا لم تقبـل جـواب الأم بـالنفي، وفقـدت سـيطرتها علـى نفسـها، فإنهـا سـتتلقى العقوبـة دون أدنـى شك، بل إن العقوبة أحياناً تجعـل الحالـة أسـوأ ممـا هـي عليـه، إذ يمكـن أن يصـبح لـدى المـراهقين مناعـة ضـد العقوبـة، ويتعـودون علـى الحيـاة دون الحصـول علـى أيـة مزايـا في حيـاتهم، ويبـدون وكأنهم أصبحوا غير عابئين بالـذهاب إلى الإدارة ليتلقوا التـوبيخ أو العقوبة الزاجرة على تصرفاتهم السيئة أو المشينة أحياناً.

ونلاحـظ أحيانـاً أن بعـض المـراهقين والمراهقـات في المـدارس المتوسطة والثانوية يفضلون حرمانهم من حضور الحصص الدراسـية في المدارس؛ لأنهم يشـعرون أنهـم ليسـوا بحاجـة للغضـب أو الانزعـاج في بيئـة مدرسـية شـديدة التزمـت والانضـباط، بـل إنهـم يشـعرون أن

البقاء محرومين من الحضور خير من التعامل مع مدرسين مزعجين أو مع طلاب يخافون من خيالهم طيلة اليوم الدراسي، وبغض النظر عما إذا كان مثل هؤلاء المراهقين يفضلون ما يسمى العقوبة، فإن هذا الأسلوب لا يعلمهم المهارات اللازمة والضرورية لضبط أعصابهم والتحكم بسلوكهم وتمالك غضبهم مما يؤدي بهم جميعاً إلى الوقوع في مشاكل لا تحمد عقباها في المقام الأول.

تشبه هذه الحالة مثال الفتاة الذي أشرنا إليه آنفاً والتي طلبت من أمها زيارة زميلتها بعد المدرسة ورفضت أمها وعاقبتها، والتي لم تتعلم على الإطلاق المهارات اللازمة لضبط نفسها وتمالك غضبها، فنلاحظ أن لغتها مع أمها لم تتحسن بتاتاً في كل مرة تخاطبها فيها، وأن (العقوبة) لا أثر لها بتاتاً على حياة مثل هذه المراهقة.

ولو أن والِدَيْ مثلِ هذه الفتاة ومعلماتها فكروا بالمشاعر فإنهم سيركزون على المشاعر التي تؤدي إلى ذلك السلوك والتصرف السلبيين للفتاة المراهقة، ولكان هذا مساعداً للفتاة المراهقة لإيجاد الطرق المناسبة والمقبولة للتعبير عن غضبها، والأهم من ذلك فهم سيساعدونها على فهم مشاعرها التي تتسبب في الغضب[1] الذي يتملكها كل مرة، وما يجب عليها أن تفعله

---

1. إن ظاهرة الغضب المستمر لدى المراهقين غالباً ما تكون نتيجة لإحباط مرضي يحتاج إلى معالجة طبية أو نفسية، فإذا استمر الغضب على مدى

لتحول دون فقد أعصابها وضبطها لنفسها ومشاعرها، وقد لا يتطلب هذا الأمر أكثر من وقت قليل، إلا أن الصبر، والمداومة، والأسوة الحسنة الصالحة التي يقدمها الكبار ستفيد المراهق وتساعده على التخلص من هذه المشاعر المركزة وتنقله إلى مرحلة التفكير السليم الفعال حيث يمكن أن يجري بين الاثنين حوارٌ مشابه لما يلي:

الأم: إنني قلقة عليك يا بنيتي!..، يبدو لي أنك غاضبة في كثير من الأوقات، وإني آمل أن أتمكن أنا وأنت من معرفة ما يزعجك، ويبدو لي أن هناك شيئاً ما يزعجك، فهل يمكنك أن تخبريني عما يزعجك؟

الفتاة: لا أدري يا أماه!...

الأم: حاولي، وتذكري، أو فكّري ما هو، لا بد لنا من معرفة هذا الأمر الذي يجعلك تفقدين السيطرة على نفسك كثيراً، وسيصبح الأمر أسهل بكثير لنا جميعاً إذا عرفنا مشاعرك وما يؤدي إلى غضبك، هل تشعرين بالأذى أو الامتعاض والكراهية؛ لأنك تفكرين أني غير عادلة أو محقةٍ في تصرفي معك؟

عدة أسابيع متتالية عند المراهقين، وبدا أن أياً من المراهق أو الكبير كان مدركاً لسبب هذا الغضب المستمر فمن الأفضل مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود حالة إحباط أو مرض نفسي أو جسمي.

الفتاة: نعم، إنك دائماً تسمحين لأختي الكبرى أن تفعل ما تشاء وما تريد، إلا أنني كلما طلبت منك أن أفعل شيئاً رفضت أن تسمحي لي بذلك.

الأم: يؤسفني يا بنيتي أن تكون قراراتي جائرة أو غير محقة وعادلة، فما رأيك أن تقولي لي بهدوء في المرة التالية عندما تشعرين بذلك: (يبدو لي أن هذا غير عادل، وأنه يزعجني جداً)، وعندئذ يمكننا أن نتحدث عن هذا الموضوع دون مشاجرة ورفع أصوات وألفاظ فظة غير مناسبة، وقد نتفق أو لا نتفق على نتيجة، وقد لا تحبين القرار الذي أتخذه في النهاية، إلا أنه من المهم جداً أن تتمكني من التحدث عما يزعجك، ويجب أن نفعل هذا قبل أن تصل مشاعرك إلى النقطة التي لا تتمكنين معها من التفكير السليم السوي، ويمكنك أن تقولي: (إنني غاضبة جداً)، وسأسمع منك، ولكنني لا بد أن أقول لك ابتداءً أن من الصعب عليَّ جداً أن أسمع لأي شيء تقولينه إذا كنت تصرخين بصوت مرتفع، فهل يمكننا أن نتفق على هذا؟

لاحظْ أن الأم في هذا المثال لم تكن مدافعةً، ولم تقلْ مثلاً شيئاً مشابهاً لما يلي: (حسناً يا ابنتي! لو أنك تفعلين أكثر ما

أطلبه منك فربما أكون أكثر ليونة معك وأسمح لك أن تفعلي ما ترغبين.) فقد أبقتْ الأم تركيزها على موضوع تعامل الفتاة مع مشاعرها، وليس على السبب الظاهر للغضب، إذ أنه إذا اتخذ الكبيرُ موقفاً دفاعياً، أو بدأ بإلقاء المحاضرات عن الموضوع فسينصرف التركيز فوراً إلى محتويات المجادلة، وتبدأ سلسلةٌ لا تنتهي من (الجدل)[2]، حيث يدور الشخصان في (دائرة مفرغة) ولا يتوصلان إلى حل للمشكلة التي يواجهانها، وفي هذا المثال الذي بين أيدينا، تحرص الأم على التركيز على (ميل الفتاة للخروج عن طورها وفقد هدوئها واتزانها وأعصابها) إلا أنها في الوقت ذاته تحاول أن تعلمها طريقةً بديلةً للتعامل مع مشاعرها، كما تحاول الأم أيضاً أن تساعد ابنتها في التعرف على حقيقة المشاعر التي تشعر بها وقت الغضب، ولا تحاول الأم أيضاً أن تستجيب لرغبتها في الدفاع عن قرارها في الإصرار على ابنتها أن تعود إلى البيت لتقوم بواجباتها أولاً.

إن الغضب دائماً هو مشاعر ثانوية، وهو عادة تعبيرٌ عن مشاعر أخرى، فالمشاعر عادة تنبع من الحاجة أو الرغبة، وفي هذا المثال أيضاً فإن منشأ غضب هذه الفتاة ليس لأنها لم تتمكن أن تفعل ما ترغب أن تفعله؛ فعندما سألت الأم ابنتها عن

2. الذي ضمن النبي ﷺ لتاركه بيتاً في ربض الجنة، وهو محقٌّ..، فما بالك بمن يجادل وهو غير محق؟

مشاعرها، كان الجواب أن الأم تعامل أختها الكبرى بطريقة تختلف عن الطريقة التي تعاملها بها، ففي هذه الحالة، نرى أن الشعور الذي يبطن الغضب في أغلب الظن يعود إلى الغيرة، والحسد، أو ربما القلق من أن الأم تحب ابنتها الأخرى أكثر من هذه، فإذا لم يتم الاعتراف بمثل هذه المشاعر فيمكن أن تتطور فتصبح فورة غضب عارمة.

ويمكننا أن نقول ببساطة، إن معاقبة الأطفال على التعبير الخاطئ عن الغضب لن يساعدهم في التعرف على المشكلة، ولن يعينهم في حلها، كما أنه لن يساعدهم على أن يفعلوا التصرف السليم الصحيح المناسب في المرات التالية؛ لأنهم لم يتعلموا ما هو التصرف السليم عندما غضبهم أو انزعاجهم أو انفعالهم وفقدهم أعصابهم.

وربما كل ما تحتاجه هذه الفتاة هو أن تتأكد من أن نية الأم أن تعامل أولادها جميعاً بشكل واحد متساوٍ وأن تعدل بينهم، حتى ولو لم يكن الأمر كذلك، وربما تحتاج الأم أيضاً أن تدرك بعض الجور الذي تفعله بين بناتها وما تلحقه ببعضهن من ظلم أو إجحاف بحقهن، ومهما كانت المشكلة، فهي أكثر من مزاجٍ سيئ، وتصرف سيئ لابنةٍ مع أمها، وحقيقة المشكلة هي الأمر الذي يتسبب بالغضب، ولو أن الكبار فكروا بموضوع المشاعر سيبدؤون بالتركيز على الأسباب المبطنة له،

وستكون لديهم فرصة أكبر لتغيير السلوك الخاطئ للصغار، ومهما كانت المشاعر فإنها توجِّهُ إلى حاجةٍ يجب الاهتمام بها، وعندما يتم التعامل مع هذه المشاعر والحاجات سيتغير السلوك تلقائياً.

إذا كان الأطفال في مدرسة، فيمكن إرسالهم إلى الإدارة لعدة أسباب وفي عدد من المناسبات، ولو أن شخصاً استغل كل مناسبة من هذه المناسبات التي يأتي بها الطفل إلى الإدارة وناقشْ معه مشاعره وحاجاته فستقلُّ أعداد الأطفال الذين يرسلون إلى الإدارة لتوجيههم ومعاقبتهم بشكل ملحوظ للسبب ذاته، ويحتاج الأطفال الذين يكررون التصرفات ذاتها إلى معرفة طريقة تعاملهم مع مشاعرهم، ولعل أحد العوائق التي تحول دون تطبيق هذه العملية البسيطة نسبياً هي أن بعض الكبار لا يشعرون براحة تامة عندما يتحدثون عن المشاعر، بل إن بعضهم الآخر مقتنع تماماً بأن الحديث عنها غير مُجْدٍ على الإطلاق، أو أنه يستغرق وقتاً طويلاً، ونحن نقترح بشدة هنا أن الحديث عن المشاعر سيكون له أثر واضح على سلوك الأطفال.

ونبين فيما يأتي مثالاً على حالة يمرُّ بها المعلمون والإداريون في كل مكان، فإذا كان الطفل له سِجِلٌّ واضحٌ في سوء سلوكه في الحصة الدراسية الخامسة يومياً، وغالباً ما يتم إرساله إلى الإدارة لأنه يزعج المدرس وبقية طلاب الفصل؛ بل لقد

تمَّ فصل هذا الطالب سابقاً بسبب سلوكه المزعج والسيئ، ووالدا الطفل يدعمان ويؤيدان إدارة المدرسة، بل وهما يعاقبان ولدهما أيضاً بسبب المشكلات التي يتسبب بها لنفسه، ويستمر هذا الطفل في الحضور إلى الإدارة على الأقل مرة في الأسبوع بسبب سوء سلوكه في الحصة الخامسة، ونبين فيما يلي حواراً بين الطفل والوكيل في المدرسة الذي حاول أن يتفهم سبب هذا السلوك السيئ للطفل:

الوكيل: ها نحن في الحصة الخامسة مرة ثانية، وها أنت تزورني ثانية! أخبرني يا بني: ما مشكلة الحصة الخامسة؟

الطفل: لا شيء.

الوكيل: هل تعني أنك تحب مادة الحصة الخامسة؟

الطفل: لا.

الوكيل: ما هي مادة الحصة الخامسة؟

الطفل: اجتماعيات.

الوكيل: إذن، أنت لا تحب الاجتماعيات.

الطفل: لا، إنها مملة.

الوكيل: أعتقد أنك لن تكون الشخص الأول الذي يعتقد أنها

مملة، أخبرني: ماذا تفعل عندما تكون مالاً من موضوع ما؟

الطفل: لا أدري.

الوكيل: يبدو لي أنك تفعل أشياء تجعل الحصة ممتعة بإزعاجك للمدرس، أليس هذا ما تفعله يا بني؟

الطفل: نعم.

الوكيل: ما رأيك لو أقوم أنا وأنت بالتفكير في شيء تفعله عندما تمل من الحصة بدلاً من إزعاج المدرس والفصل؟ ولا حاجة أن تحب مادة الاجتماعيات، ولكن لا بد من اجتياز المقرر بنجاح، وبما أنك طالب ممتاز وذكي، فيمكننا أن نصل إلى حل، ولا داعي أن أجدك أمامي في كل مرة أستدير فيها إلى الباب في الحصة الخامسة...

الطفل: حسناً.

الوكيل: أحياناً أرسم على الورق إذا مللتُ من الدراسة أثناء كتابة ملاحظات عن الدرس، وأظن أنه يمكنك أن ترسم وتسمع في آن معاً، ما رأيك؟ فإذا استطعت أن ترسم بعض الأشياء المناسبة أثناء إلقاء الأستاذ للدرس فربما تتغلب على الملل الذي تشعر به في هذا

المادة، وبالتالي فلن تقع في مشاكل مع الإدارة، فماذا تقول؟

الطفل: لا أظن أن الأستاذ سيحب ما أفعل، وقد حاولت مرة أن أرسم عندما كان المدرس يتكلم، فأخذ المدرس الورقة التي رسمت عليها ورماها.

الوكيل: ما رأيك لو أنني كلمت المدرس أن يتركك تفعل هذا طالما أنك لا تتسبب بإزعاج له أو للفصل؟ هل تعتقد أنك ستقدر على هذا؟ لا شك أن كلاً منا يتململ من فعل أشياء معينة؛ وذلك لأن هناك الكثير من الأمور التي تملل الإنسان في هذه الحياة، إلا أنه يجب عليه أن يتعامل معها ويقبل أن يعملها، ولو على مضض، وإذا لم ينجح الرسم في التغلب على الملل، أو أن المدرس لم يقبل فكرتي، فاطلب منه أن تراني، وسنحاول أن نفكر في عمل شيء آخر، وأرجو أن تحاول الابتعاد عن المشكلات في الحصة الخامسة حتى نتوصل معاً إلى حل مناسب.

الطفل: سأحاول.

الوكيل: آمل أن تأتي إلى الإدارة بعد انتهاء الحصص الدراسية غداً وتخبرني كيف كان هذا الحل للحصة الخامسة.

لاحظْ هنا أيضاً أن وكيل المدرسة ركّز هو أيضاً على المشاعر التي أدت إلى السلوك السيئ المزمن في الحصة الدراسية الخامسة للطفل، ولم يتطرق لتفاصيل ما حدث فعلاً مرة ثانية، وكان هدفه تغيير السلوك السيئ، ولم يردْ أن يبرهن على قدرته وصلاحيته على العقوبة، وقد اكتشف العديد من المدرسين أن احتواء حاجات الأطفال الخاصة والاستجابة لها يؤدي إلى تحسن ملحوظ في سلوكهم العام والخاص.

ويجب ألا نسيء الفهم هنا، فالعقوبة ضرورية ولازمة أحياناً، ويجب أن يتحمل الأطفال والمراهقون مسؤولية أعمالهم، ويجب أن تكون النتائج مرتبة حسب الأولويات، وقد يكون من المناسب جداً أن يعاقب الطفل أو المراهق على سوء أدبه مع الآخرين وعدم احترامه لهم، وبخاصة سوء معاملة الوالدين أو المدرسين، إلا أن علينا أن نتذكر أن العقوبة بذاتها لن تعلم الطفل أو المراهق كيف يتعامل مع الحالة التي يتعرض لها، وكيف يضبط نفسه ومشاعره، فلن تساعد العقوبة الطفل على الانتقال من مركز المشاعر في الدماغ، إلى مركز التفكير، بغضِّ النظر عن عدد المرات التي تُنْزَل العقوبة بهذا الطفل أو المراهق بسبب أخطائه وسلوكه السيئ، ولا بد له أن يتعلم المهارة اللازمة لنقل المشاعر إلى التفكير في الدماغ، وإلا فسيستمر هذا الطفل أو المراهق في تكرار الخطأ السلوكي الذي وقع به في المقام الأول.

وقد تستدعي الخطة التأديبية العامة للمدارس التي تتبناها إدارة التعليم أو الوزارة بشكل عام أن يتم إرسال هذا الطفل أو المراهق الذي يسيء السلوك والتصرف مع زملائه وأساتذته مثلاً إلى إدارة المدرسة ليتلقى العقوبة المناسبة على ذلك التصرف، وما لم يقم أحدٌ في إدارة المدرسة، أو البيت بشرح المشاعر التي تؤدي إلى هذا التصرف السيئ الذي يقوم به مثل هذا الطفل أو المراهق، فسيستمر تكرار هذا السلوك الخاطئ، وإن التدرب على التركيز على المشاعر التي أدت إلى وقوع السلوك الخاطئ، ومناقشة هذه المشاعر مع الطفل يمكن أن يكسب الطفل بُعْداً قوياً وفعالاً لأي جهدٍ لتعليمه التحكم بضبط نفسه ومشاعره ومزاجه وكيفية احترام القواعد والأنظمة والقوانين المرعية.

ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن المحاولة الأولى لمثل هذه المحادثة قد لا تمرُّ بسهولة كما هي الحال في المثال الذي نوهنا إليه أعلاه عن السلوك السيئ المستمر للطالب في الحصة الدراسية الخامسة وكيفية معالجة وكيل المدرسة لمثل تلك الحالة، إلا أن المحاولة الجادة والمخلصة قد تثمر وتؤتي أكلها الفعال وتصلح الخلل الواقع في سلوك الطفل، وعلى الأقل، فإنها لن تجعل هذه الحالة أسوأ مما هي عليه، والمهم هنا هو الانتقال من المشكلة الواضحة (وهي: إساءة السلوك في الفصل) أو الفرح بالجدل (كما هي حال الفتاة مع أمها في المثال السابق) إلى المشاعر التي تكمن وراء الحادثة ذاتها؛ ففي حالة الفتاة وأمها

فالمشكلة الواضحة هي المزاج الحاد لدى الفتاة والسلوك السيئ الذي يبدي عدم الاحترام لأوامر الأم، وقد ظهر هذا السلوك فقط عندما منعت الفتاة من عمل شيء ترغب القيام به.

والهدف هنا هو نقل النقاش من السلوك غير المقبول إلى تسلسل نتيجة المشاعر أو الأحداث التي ولّدتْ مشاعر الغضب الحادة التي أدت بالتالي إلى السلوك السيئ، وعندما تستطيع الفتاة التركيز على إدارة مشاعرها والتحكم بها، وكيف يجب عليها أن تعمل، فيصبح بإمكان الوالدين أو المعلمات في المدرسة مساعدة مثل هذه الطفلة أو المُراهِقة في إيجاد الطريقة السليمة للتعامل مع تلك المشاعر، كما يمكنهم أيضاً تعليمها الطريقة المناسبة لتغيير تلك المشاعر بعد التحكم بها، وبالتالي فسيتغير السلوك الخاطئ لمثل هؤلاء الأطفال.

لاحظْ المعلمين والآباء الذين يبدو أن لديهم أطفالاً جيدي السلوك والتأديب، ولاحظْ كيف يعاملونهم، فهم لا يهتمون جداً بأنهم هم (المعلمون والآمرون والناهون)، إنهم يعلمون في جميع الأحوال، فهم يعلمون الطفل كيف يتصرف بشكل صحيح، وهم لا يعاقبون أطفالهم بشكل متكرر غالباً، وتصبح كل حادثة من الحوادث التي تؤدي إلى سلوك سلبي أو خاطئ فرصة جديدة لتعليم الأطفال الخطأ الكامن في ذلك التصرف أو السلوك.

وإنني أراقب دائماً كيفية تعامل الآباء مع أطفالهم في الأماكن العامة، فعلى سبيل المثال: إن الأطفال لا يعبؤون غالباً بحال من الأحوال بالناس الذين يحيطون بهم، وبالتالي، فليس من المستغرب أن نلاحظ أن أحد الآباء يؤدب طفله؛ لأنه ارتطم بشخص ما دون انتباه، فقد يأخذ أحد الآباء طفله من يده، ويشرح له وعينه في عينه، أنه ليس من المقبول أن يرتطم بشخص آخر أثناء المشي أو الركض، وقد يأخذ شخص آخر أسلوباً مختلفاً تماماً عن هذا الأسلوب،

ولننظرْ إلى طريقتي تصرف يتصرف بها والدان عندما يرتطم ولدهما بشخص آخر وهو يمشي في السوق مثلاً:

الوالد (أ) انتبه! ألا ترى أنك ترتطم بالناس؟ إنك لا تنتبه أبداً لما تفعل، إنني أتعب لكثرة ما أكرره لك، ولن نتوقف لأشتري لك الحلوى من السوق إذا فعلتَ هذا ثانية قبل أن نخرج اليوم من السوق.

ويقابل هذا:

الوالد (ب) انتبهْ يا بني! ماذا يجب أن تقول لهذه السيدة التي ارتطمت بها؟

الطفل: إنني آسف.

الوالد: صحيح، وماذا أيضاً؟

الطفل: سامحيني.

الوالد: والآن، ماذا يجب أن تفعل؟

الطفل: يجب أن أنتبه كي لا أصطدم بأحدٍ مرة ثانية.

الوالد: شكراً جزيلاً يا بني، كنتُ مطمئناً أنك ستقدر أن تفعل كل هذا، والآن، لنمشِ، وانتبهْ جداً ألا ترتطم بأحد.

خذْ بعين الاعتبار الفارق بين معاقبة الوالد (أ) للطفل على الخطأ العام الذي يرتكبه الجميع دون قصد، والتأديب الذي أنزله الوالد بالطفل، ولاشك أن قصدَ الوالدين حسنٌ وأنهما يريدان الخير للطفل، ولا ريب أنهما يريدان أن يعلما الطفل الانتباه للناس أثناء المشي بحيث لا يرتطم بهم ويزعجهم، أي الطريقتين في رأيك هي الأصوب؟

فكِّرْ بالمشاعر، ما هو في رأيك شعور الطفل حينما هدده الوالد (أ) بتأديبه ومعاقبته في المرة التالية التي يرتطم فيها مع شخص دون انتباه أو قصد؟ وما هو في رأيك شعور الطفل حينما كلّمه الوالد (ب)؟ أي الطفلين في رأيك سيكون يقظاً لمن حوله، وأشد انتباهاً لما حوله؟ إن الوالدين غالباً ما يتسببان في جعل أطفالهم يشعرون بأنهم أغبياء، وغير قادرين على التصرف بشكل سليم بتاتاً، وإن الشعور بالغباء يمكن أن يتسبب

بالتصرف الغبي الأبله، وإننا جميعاً نتصرف بشكل حسن عندما لا نشعر بأننا أغبياء أو بلهاء، ومن الأحسن أن نجعل الأطفال يشعرون بأنهم أذكياء وقادرون على التصرف بشكل سليم دائماً، كما أن الطريقة التي نبيِّنُ فيها أخطاء الأطفال يمكن أن يكون لها أثرٌ كبير على ما إذا كان الانتقاد البناء للتصرف الخاطئ سيحقق النتيجة المرجوة، وهي تعلّمُ الطفلَ السلوكَ السليمَ والمناسب، إذا اهتممتَ بمشاعر الطفل أثناء تعليمه طريقة السلوك الصحيحة في كل مرة فإنك ستحصل على نتيجة أفضل دون شك.

أي طفل برأيك في المثال السابق أكثر احتمالاً أن يطيع؟ ألا تشعر بالارتياح لاتباع إرشادات الشخص الذي يظنُّ فيك خيراً، ويفترض أن لديك النية الحسنة والقدرة على القيام بالعمل؟ إن كثيراً منا يعتقدون ذلك، وإن الأطفال بالغو الحساسية في ألا تؤذى مشاعرُهم، وإذا تأذَّى الطفل في مشاعره فستقلُّ احتمالات رغبته في أن يطيع الأوامر،

ولعلي أسمع بعض القراء يقولون الآن: (لا يهمني كثيراً شعور الطفل، وما إذا كان يحب ما أمليه عليه، كل ما يهمني الآن هو أن ينفّذ ما أقوله له وأطلبه منه، لم يطرق ببال والديَّ شيء فيما يتعلق بمشاعري، وقد عرفت أنه من الأحسن لي أن أفعل ما يُطلب مني)، وقد يكون هذا صحيحاً لغالبيتنا، إلا أنه

لا يعني بحال أنه الأصلح والأمثل في هذه الحالة، بل وليست بالضرورة هي الحالة الوحيدة المتاحة لنا لتأديب أولادنا وأطفالنا بشكل عام، وإننا في هذا الوقت من تاريخ الإنسانية نعمل كثيراً من الأمور بطريقة تختلف عما كان يفعله آباؤنا، علماً بأننا نحب ونحترم ما حاول آباؤنا أن يفعلوه من أجلنا، لقد اختلف العالم كثيراً عما كان عليه عندما كنا صغاراً وأطفالاً، وقد يكون أسلوب تعامل الوالدين الذي يختلف عما تعامل به آباؤنا معنا أثناء طفولتنا مساعداً للطرفين إلى درجة كبيرة، ويميل الآباء والمعلمون غالباً إلى اتباع الأساليب المتبعة في التأديب والعقوبة التي نفعتهم عندما كانوا صغاراً، ولا شك أن هذا كله جيد ومقبول لا اعتراض عليه إذا كانت هذه الاستراتيجيات تحقق النتائج ذاتها، فهل يتبع الطفل الإرشادات؟ وهل يتعلم الطفل ضبط نفسه وتمالك غضبه ومشاعره؟ وهل يطور فهماً سليماً لاحترام الذات؟ وهل نلاحظ أن الطفل سليم عاطفياً؟ ونحن نشاهد كثيراً من الآباء المستبدين الذين يضبطون تصرف أولادهم وسلوكهم بسهولة، كما أننا نشاهد أطفالاً يطيعون والديهم بسرعة وينقادون للأوامر والتوجيهات؛ وذلك لأنهم يخافون أن تتعرض حياتهم للخطر، ومع ذلك، فيمكن أن يظهر مثل هؤلاء الآباء قادرين على المحافظة على السيطرة على أولادهم، إلا أنهم بكل تأكيد يدمرون صحتهم العاطفية والنفسية والمشاعر التي يحملونها، وإن هذا الأسلوب السلبي،

وغير التعليمي يتسبب في كثير من السلوكيات المنحرفة لدى الأطفال، بل وقد تنتج عنه سلوكيات اجتماعية عدوانية.

إن تحقيق أفضل النتائج من التأديب يتطلب من الكبار أن يفكروا بأمرين مختلفين من مشاعر الأطفال، الأول أن يفكروا بالشعور الذي يدفع الطفل أن يتصرف بهذا الشكل، والثاني أن يفكروا بمشاعر الطفل بعد التأديب، ولا بأس أن يشعر الطفل بعدم الرضى والسعادة بعد حصوله على التأديب، فلا يمكن أن نتوقع أن يكون الطفل سعيداً أو راضياً وهو يتلقى العقوبة، ويجب ألا ينشأ شعورهم بعدم الرضى لأنهم يشعرون أنهم قد أسيء إليهم، وأذلوا، وأشعروا بأنهم أغبياء أو جبناء، إذ إن الشعور السلبي الشديد لن يولد إلا السلوك السلبي فقط، ومن المهم جداً أن يكون الشخص البالغ متنبِّهاً تماماً لمشاعر الطفل أثناء إنزال العقوبة به، وليس من المفيد على الإطلاق تعليم الأطفال الطاعة واحترامها والامتثال للأوامر على حساب تدمير ثقتهم بأنفسهم أثناء عملية التعليم، كما أن الثقة بالنفس هي أحد الأمور الأساسية للتأديب الذاتي والانضباط، وحتى نحن الكبار، إذا أردنا أن نضبط سلوكنا، لا بد لنا من وجود قدر كافٍ من الثقة بالنفس والقدرة على عمل الشيء السليم، وإن الأطفال الذين يهانون ويشعرون بأنهم أغبياء في كل مرة يرتكبون فيها خطأ سيصعب عليهم في المستقبل أن يتعلموا

كيف تكون لديهم ثقة بأنفسهم، وليس من الضروري بتاتاً أن نجعل الأطفال أو المراهقين يشعرون بكراهية أنفسهم وتصرفاتهم كي نساعدهم على التعلُّم من أخطائهم وتطوير عامل (ضبط النفس) لديهم.

لاحظْ الفارق في الأمثلة التالية:

الوالد (أ) لاحظتُ يا ولدي أنك لم ترتبْ غرفتك اليوم كما طلبت منك.

المراهق إنني ذاهبٌ الآن لترتيبها يا والدي،

الوالد (أ) ومتى يمكن أن يتم هذا يا ولدي؟

المراهق بعد انتهاء هذا المسلسل الذي أشاهده.

الوالد (أ) أرجو أن ترتِّبها الآن يا ولدي، رجاء.

المراهق المسلسل على وشك أن ينتهي، يا والدي، وأريد أن أشاهد الخاتمة.

الوالد (أ) الآن، رجاء يا والدي، (ويغلقُ الوالد التلفاز).

ليس من الضروري أن نناقش موضوع المشاعر في كل مرة، ولكن من الضروري جداً أن ننتبه في كل مرة إلى ضرورة عدم التهجم على شخصية الطفل، إن معظم الناس، والأطفال لا يُسْتَثنون من هذا، يشعرون بامتعاض واستنكار سلبي جداً تجاه

أي شخص يتهجم عليهم، كما أن الأطفال، وبخاصة المراهقين، من المحتمل جداً أن يتعاونوا مع من يوجههم ويطيعوا أوامره إذا اعتقدوا وأدركوا أنهم يحبونهم ويفعلون ذلك من أجل سعادتهم ونجاحهم.

ولنأخذْ المثال التالي بعين الاعتبار:

الوالد (ب) لقد لاحظتُ يا ولدي أنك لم ترتبْ غرفتك اليوم مرة ثانية! إني تعبت من تكرار هذا الطلب منك.

المراهق إنها على جدول أعمالي يا والدي، وسأفعل ذلك.

الوالد (ب) لقد مللتُ من سماع هذه العبارة الجوفاء! إذا كنت تحب أن تعيش مُهْمِلاً وغير مرتَّبٍ فلا يعني هذا أننا سنرضى بهذا.

المراهق قلتُ لك سأرتبها يا والدي.

الوالد (ب) اذهب ورتِّبْها الآن، وإلا فلن أسمح لك بزيارة صديقك الليلة كما اتفقنا، لا أدري من يرغب بمصادقة شخص مهملٍ غير مرتب،

المراهق إن صديقي لا يدخل إلى غرفتي، ولا يعيش معي.

الوالد (ب) إنني لا أتكلم عن هذا الموضوع، إنني أتحدث عن إهمالك وعدم ترتيبك وعدم شعورك بالمسؤولية.

ونحن نلاحظ في المثال الأول أن الموضوع انحصر في ترتيب الغرفة ضمن النطاق الزمني الذي حدده الوالد، ومن المحتمل أن الطفل لم يكن سعيداً جداً بالقيام بترتيب غرفته وإغلاق التلفاز الذي كان يشاهد من خلاله مسلسله المفضل، ولكن المراهق في هذه الحالة كان جيداً، إلا أنه كان غاضباً، وإن شعور مثل هذا المراهق بالغضب في هذه الحالة يمكن أن يُفهم، بل هو أمر عادي هنا، إلا أنه شعور بالغضب يختلف تماماً عن شعور المراهق في المثال الثاني بالغضب، فالحوار في المثال الثاني بين الوالد والمراهق تحول لمهاجمة شخصية المراهق، ولم يركز على ترتيب الغرفة، ونلاحظ هنا أيضاً أن الوالد لم يكتفِ بإهانة ولده المراهق، بل تعدى ذلك ليتناول احترام الآخرين له أيضاً بسبب إهماله وسوء ترتيبه في حياته البيتية، إن مثل هذه الإهانة تولد شعوراً بالأذى والكراهية في قلب المراهق، بل وكراهية أن يستمع المراهق ويطيع طلبات والده وتوجيهاته في المستقبل.

إن كثيراً من الآباء والأمهات يظنون أنه بما أن مسؤولية تكوين شخصية الطفل تقع على عاتقهم، يحقُّ لهم أن يعلقوا تعليقات سلبيةً على تصرفات أطفالهم وسلوكهم، بل يحق لهم أن يتمادوا في المذلة والإهانة لأطفالهم ومشاعرهم، وقد يظنون أن من حقهم أن يقولوا لأطفالهم ما لا يمكنهم أن يتجرؤوا على قوله إلى الآخرين، إلا أنه يجب أن ندرك أن الإهانةَ هي إهانةٌ مهما كانت، ومن أي شخص صدرتْ، وإن الإهانة تشعر المتعرض لها

لمرارةٍ وألمٍ وكراهية، بل قد تشعرهم أحياناً بالغضب، فما الفائدة التي تُرْجى من إثارة غضب شخصٍ ما إذا أردتَ أن تطلب منه القيام بعمل ما؟ وثقْ بأن الشعور بالغضب سيقف حائلاً أمام تنفيذ الطلب.

ونحن نلاحظ تبادل مثل هذه الحوارات كل يوم في المدارس، حتى من قبل المعلمين المحترمين الذين يريدون الخير لطلابهم وأبنائهم، ولنستمعْ إلى ما يلي:

المعلم أين الواجب يا بني؟

الطالب لا أدري يا أستاذ، لم أجده في حقيبتي.

المعلم لقد تكلمنا سابقاً يا بني عن سوء ترتيبك وعدم شعورك بالمسؤولية، أليس كذلك؟ إن إحضار الواجب في الوقت المحدد هو مسؤوليتك، وإنك إذا لم ترتبْ أمورك وتأتي بواجباتك في الوقت المحدد فلا تتوقعْ أن أشعر بالحزن والأسى عليك وخاصة عندما يريد والداك أن يعرفوا سبب تدني درجاتك الدراسية، إن هذا بالتأكيد ليس غلطي!

لا شك أن المعلم إنما يقصد الخير، كل الخير، لطالبه، ويعتقد كثيرٌ من المعلمين والمدرسين أن من مسؤوليتهم أن يساعدوا طلابهم على تطوير شخصياتهم، بل إن هذا الأمر يزداد أهميةً في كل يوم في الأنظمة والقواعد المدرسية في كل

المجتمعات دون استثناء، ولعل هذا يتيح لكثير من المعلمين والمدرسين أن يحولوا كثيراً من الأمور والقضايا المدرسية إلى قضية (شخصية الطالب)، إذا أضاع الطالب واجبه، هذا يعني أن الطالب (غير مبالٍ)، بل إنه يحلو لبعض المعلمين أن يعتقدوا أن أفضل طريقة لتعليم الأطفال معنى (المسؤولية) هي أن يبيِّنوا لهم أنهم (يفقدونها) ولا يجدونها حيث يجب أن توجد، وإن التذكير الدائم بالأخطاء يشعر الناس بالغضب أو الألم على الأقل، ولا ريب أن هذا أمر يؤدي إلى الإحباط، ومن المستحسن أن يلجأ الكبار إلى استخدام (التشجيع) لأطفالهم ومراهقيهم أثناء تعليمهم كيفية التعامل مع أخطائهم وتصرفاتهم غير السليمة.

ولنأخذْ الحوار التالي أيضاً بعين الاعتبار:

المعلم أين واجبك يا بني؟

الطالب لا أدري، لم أجده في حقيبتي.

المعلم أنا آسفٌ لما حدث يا بني! أنت تعلم أن الواجب يجب تقديمه اليوم في هذه الحصة، ماذا تعتقد أن عليك أن تفعل كي تجده وتقدمه غداً، بدل اليوم؟

الطالب أعتقد أنه يجب عليَّ أن أبحث عنه.

المعلم يمكنك أن تطلب مساعدة من أحد في البحث عنه.

الطالب أعتقد أن والدتي ستساعدني في البحث عنه في البيت.

المعلم حسناً، إذنْ، يمكنك أن تطلب منها أن تساعدك أيضاً في تأمين الحصول عليه وتقديمه إليَّ في الغد، إذا شاء الله، أعتقد أنك طالبٌ ذكي وممتاز وأريدك أن تحصل على الدرجات العالية التي تستحقها، ولابد من خصم بعض الدرجات كي أكون عادلاً مع الطلاب الآخرين الذين قدموا واجباتهم في الموعد المحدد، والأمر المهم بالنسبة لي هو أنك فعلاً فعلتَ الواجب، وإذا استطعت الحصول على المساعدة اللازمة لتكون أكثر ترتيباً والتزاماً بمواعيد تقديم الواجبات فستبرهن لوالديك أنك ذكي وقادر على الالتزام بأعمالك في المستقبل، وأنك لا تضيع أموالهم وأوقاتهم سدى في تعليمك.

ولم يحرجْ المعلمُ الطالبَ في المثال الثاني إطلاقاً لأنه لم يأتِ بالواجب، ولم يجعل من المشكلة التي يواجهها مع الطالب مشكلةً في أساس شخصية الطالب، بل على النقيض من ذلك، أكد المعلم للطالب ذكاءه وقدرته، واقترح عليه أن يكون أكثر تنظيماً لحاجاته في المستقبل، وكذلك إمكانية الحصول على المساعدة اللازمة من الوالدين في الدار، أليس هذا ما يجب في الواقع أن تقوم به معظم المؤسسات التعليمية؟! ويجب ألا نفهم

من المثال الثاني أن الطالب كان مرتاح البال ومطمئن الخاطر بعد محادثة المعلم وتوجيهه بذلك الشكل اللبق الهادف، بل لعله كان أكثر تصميماً وعزماً على البحث عن واجبه وإحضاره للمعلم، بينما لنا أن نلاحظ أن الطالب في المثال الأول كان له شعور مغايرٌ.

ولا ريب أن الطالب في المثالين عانى من النتائج، إلا أن المعلم في المثال الثاني جعل النتائج تسري في مشاعر الطالب تلقائياً، ولم يشعر أنه يجب عليه أن يبين تلك النتائج للطالب على شكل محاضرة ولوم وتوبيخ وتقريع، وعلى النقيض من ذلك، فقد أبدى المعلم للطالب اهتمامه به، ورعايته له، وحرصه على مصلحته، وجعله يكسب الثقة بنفسه عندما أعلمه عن قدراته وذكائه وحرصه على التعلم.

إن العطف والثقة وسيلتان فعالتان للتأديب، فإذا شعر الأطفال بحب الكبار لهم وأن للكبار ثقةً فيهم وبقدرتهم على اتخاذ القرار السليم، فإنهم دون ريب يبدؤون بتطوير هذه المعتقدات بأنفسهم وغيرهم، وماذا يحتاج عالمنا أكثر من التجديد الدائم للحب والعطف والأفراد الشجعان؟ ولا شك أن كل فردٍ منا يحب أن تقدر مشاعره، وإن تقدير هذه المشاعر لا يعني بالضرورة الموافقة عليها كما هي، بل أن نقول ببساطة: (نعم، إنني أقدر مشاعرك وأفهمها)، ففي المثال أعلاه، يُبْلِغُ

المعلمُ الطالبَ أسفه على عدم إحضار الطالب واجبه في الموعد المحدد لتقديمه قائلاً له: (لا شك أني سأتأثر من هذا)، دون أن ينتقده انتقاداً حاداً أو جارحاً، ولا ريب أن هذه الاستراتيجية في التربية تأتي بثمار أفضل بكثير من غيرها، ألا نرغب، نحن الكبار، أن نسمع من موظفي شركة التقسيط شيئاً مثل هذا مثلاً عندما نتصل بهم لنخبرهم أننا قد تأخرنا في تسديد قيمة القسط عدة أيام لأننا سهونا عنه ونسينا موعد السداد؟ وسواء أدفعنا (غرامة تأخير) على عدم سداد القسط في موعده أم لا، فإننا بكل تأكيد سنكون أكثر استجابة وتجاوباً مع الناس الذين يعاملوننا باحترام وتقدير لمشاعرنا، سواء أكنا نستحق ذلك أم لا،

إن القدرة على الاستماع والانتباه والإصغاء لمشاعر الآخرين هي مهارة مكتسبةٌ يتعلمها الإنسان في هذه الحياة، وتبدأ أساساً من إدراك المشاعر الذاتية أولاً، وإن الأطفال الذين يطورون ما يسمى: (الحِسّ الشعوري) يفعلون ذلك بتعلُّمهم معنى (المشاعر)، فهم يدركون، منذ نعومة أظفارهم، أهمية المشاعر، ويتضمن هذا أيضاً مشاعر الآخرين، ويتعلمون أيضاً أن المشاعر يجب ألا تتحكم بالشخص، ولا بالحالة التي هو فيها، كما يتعلمون كذلك أن المشاعر هي مؤشرات هامة جداً للدلالة على ما يجري، لاحظْ نفسك عندما ترى أحياناً حالة من الحالات التي تشعر بأنها ليست سليمة، إذ إن مجرد الإحساس بذلك يريك

بُعْداً جديداً للمشكلة، وسترى نفسك أنك ستبدأ بالتفكير بها فوراً: (ماذا يجري هنا؟) ويبدو أن الإنسان يحترم مشاعره الذاتية لأنها هي (جهاز الإنذار الأول) في الدماغ البشري، وكما يقول الكاتب جافن دي بيكر في كتابه (منحة الخوف): (إن الحس الشعوري الذي نسميه "الحدس" هو صادقٌ جداً في تحسس المخاطر، ويمكن أن يتعرض الناس للأذى إذا سمحوا دائماً لعملية تفكيرهم أن تتغلب على مشاعرهم بالخوف، وربما سيؤدي هذا لاستنتاجات خاطئة بأنه لا توجد هناك أية مخاطر)،

وإنني أستخدم هذه الأمثلة للتأكيد على أهمية العالم الشعوري لدماغنا، وتتألف الأدمغة جميعها من التركيبة الحقيقة ذاتها تقريباً، فهناك أجزاء للتفكير، وأجزاء للمشاعر، ونحن في حضارتنا نميل إلى تجنب أهمية الجزء المتعلق بالمشاعر في دماغنا، لأننا لا نشعر بارتياح عندما نتعامل بلغة المشاعر.

ومن السهل نسبياً أن نعترف بمشاعر الطفل، وقد تعلمنا أن هذا يساعد الطفل بشكل كبير لنقله من وضعية المشاعر إلى وضعية التفكير، وكأن مشاعر الطفل لا يمكن أن تنتهي إلا إذا أشعرناه بأننا تعرَّفنا عليها، وقبل أن نستطيع تغيير سلوك الطفل أو المراهق بتعليمه عملية المشاعر ـ التفكير ـ العمل فإن التفكير يبقى في المركز الثاني، كما أن عملية التعرُّف على مشاعر الطفل أو المراهق ليست أمراً صعباً، ولنضربْ هنا مثالين

على عملية التعرف على المشاعر، ويجاهد الطفل أو المراهق في كل من المثالين محاولاً إنهاء واجباته البيتية.

الطفل إنني أكره هذا! إنه سخيف! إن معلمنا يظن أن الواحد منا ليس لديه أية أمور يعملها في حياته سوى الواجبات، واجبات..، واجبات..، واجبات..، هذا ما يريده المعلم!

(وينهض هذا الطفل من مكانه دون أن ينهي واجبه).

الوالد يا إلهي! تعالَ إليَّ يا ولدي! لا ريب أنني أكره لك أن تقوم بهذه الواجبات جميعها، بل إنني أعتقد أنها كمية كبيرة من الواجبات يعطيها لكم المعلم لإنجازها في ليلة واحدة، إلا أنني أعتقد أنك إذا ركّزْت اهتمامك وتفكيرك، وأسرعت في الكتابة والحل ستتمكن من إنهاء الواجبات خلال فترة قصيرة بعون الله.

مقابل الحوار التالي:

الطفل إنني أكره هذا! إنه سخيف! إن معلمنا يظن أن الواحد منا ليس لديه أية أمور يعملها في حياته سوى الواجبات، واجبات..، واجبات..، واجبات..، هذا ما يريده المعلم!

(وينهض هذا الطفل من مكانه دون أن ينهي واجبه).

الوالد أرى يا بني أنه يجب عليك أن تكفَّ عن التذمر وحاولْ أن تنهي واجباتك، إن الواجبات ليست أمراً سخيفاً ولا تافهاً، ويجب أن تتذكر هذا عندما ستقوم بامتحان.

أو:

الطفل لقد حصلت على 89 درجة في اختبار الرياضيات، ولو أنني أخذت درجة أخرى واحدة لكان تقديري (ممتاز)، ألا تظن يا والدي أن المعلم يتشدد علينا أحياناً؟

الوالد يا لهُ من متشدد! لا شك أنك متأثرٌ يا بني، ولكن عليك أن تجتهد وتحاول الانتباه أثناء الامتحان أكثر قليلاً في المرات القادمة، ولا شك أنني رأيتُ كم اجتهدتَ وبذلتَ جهداً كبيراً.

مقابل الحوار التالي:

الوالد ما هي درجتك في امتحان الرياضيات يا بني؟

الطفل 89.

الوالد تسعة وثمانون فقط! أرأيت! لقد طلبت منك أن تدرس

بجد وانتباه، أليس كذلك؟ ولكنك انشغلت بمشاهدة المسلسلات، والقنوات الفضائية، وألعاب الفيديو، ولم تدرس كما ينبغي، فلذلك لم تأخذ العلامة التامة، ولا شك أن هذه الأمور كلها لن تفيدك في الامتحان، ولن تحسن درجاتك...

تُرَى، أي الطفلين سيركِّز على دراسته أكثر في المرات التالية؟ وقد لاحظنا أن الوالد في المثال الأول اعترف بتأثر الطفل ومشاعره، وركَّز على ما فعله الطفل بشكل جيد وسليم، وأما الوالد في المثال الثاني فقد ركَّز على الأمر السلبي، وأتى معه بنتيجة سلبية أيضاً، ولا شك أن الآباء والمعلمين أحياناً ميالون لاستنتاج النتائج السلبية والتركيز عليها، فهم يعتقدون أنها تعمل كوسيلة (إنذار) للطفل، إلا أنهم يجدون في الحقيقة أنها عادة ما تعمل عكس ذلك، فالاستنتاجات - كما نعلم - يمكن أن تتشكل على شكل توقعات غير مرضية على الإطلاق، وكأن هذه الاستنتاجات السيئة تقول للطفل: (إنني أتوقع منك أن تتخبط كما تريد!...) ولقد تعلَّمنا جميعاً أيضاً أن للأولاد طريقتهم الخاصة، فهم إما أن يكونوا كما نتوقعهم، أو أن يكونوا دون توقعاتنا.

ويمكن أن يكون التعرُّف على مشاعر الطفل أو المراهق فعالاً حتى عند اصطدام الكبير والصغير في مشادة كلامية،

وذلك بغضِّ النظر عما إذا كان الكبير يوافق الصغير على وجهة نظره أو يخالفه فيها، ولنستمعْ إلى الحوار التالي:

الوالد: أنا الذي قلتُ لك هذا.

الطفل: إلا أنك قلتَ لي يمكنني أن أذهب إذا فعلتُ...

الوالد: ليس هذا ما قلته لك.

الطفل: إن أصدقائي جميعاً سيذهبون...

الوالد: أعلم أن هذا مزعجٌ لك، وإني أكره أن يكون هذا الأمر بهذا الشكل، ولكن الجواب هو (لا) لن أسمح لك، وإني آسف لذلك.

والحوار المقابل:

الوالد: لقد قلت لك (لا)، لا تسألني مرة ثانية.

الطفل: إلا أنك قلتَ لي أنني يمكنني أن أفعل هذا إذا فعلتُ ما طلبتَه مني.

الوالد: إنك تحب أن تلوي وتحرِّف ما أقول لك! لم أقل لك إنه يمكنك أن تذهب، كما أنك لم تفعلْ ما طلبته منك، وليس هناك من تلومه غير نفسك، للأسف الشديد، حاولْ أن تنسى الموضوع...

لا شك أنه من الصعب التركيز على التخاطب الفعال أثناء اشتداد حرارة الاختلاف بالقول، وقد تبين لنا أنه كلما تدربنا على التفكير بـ: المشاعر، أصبح الموضوع عادياً ومألوفاً، فإن المشاعر هي التي تتحكم بحياتنا وتديرها بدقة، وهي التي يمكن أن تضع علامة البداية والنهاية في سلسلة من الأحداث، كما أن الانتباه إلى المشاعر التي تتسبب بحدوث سلوك أو تصرف معين بعد حدوثه يمكن أن تجعل هناك فارقاً مماثلاً للانتباه والاهتمام بالمشاعر التي أدت إلى حدوث ذلك السلوك أو التصرف في المقام الأول، وبغضِّ النظر عما إذا كان البحث عن هذه المشاعر بعد الحادثة أو قبلها فيمكن أن تزيد نجاحك إلى حد بعيد في تعليم الأطفال ضبط النفس ومساعدتهم في تطوير الثقة بالنفس إذا فكّرتَ بمشاعرهم أولاً.

ملخص

خلق الله تعالى الدماغ منظّماً بشكل دقيق بحيث يسمح لأجزاء مختلفة منه بتحقيق الواجبات والأعمال المختلفة أيضاً، فبينما يمكّن جزء من الدماغ الإنسان من الشعور بما حوله، يمكّنه جزء آخر من التفكير، وإن التفاعل ما بين هذين الجزأين من أجزاء الدماغ هو الذي يجعل الناس يتصرفون بالطريقة التي يتصرفون بها، ويبدو أنه من المحتمل جداً أن الأطفال والمراهقين يتصرفون بناء على مشاعرهم وليس بناء على تفكيرهم.

بل إن الأطفال والمراهقين يتصرفون دون أي تفكير على الإطلاق أحياناً، ويبدو أيضاً أن مشاعرهم القوية الجارفة قد تتغلب على محاكمتهم المنطقية التي توجد في الجزء المتعلق بالتفكير من الدماغ، وعندما يرتكب الأطفال الخطأ ذاته بشكل متكرر، حتى بعد أن تتم معاقبتهم عليه بشكل متكرر، يصبح من الأهمية بمكان للكبار الذين يربونهم التعرف على المشاعر التي تؤدي إلى تكرار الخطأ ذاته على الرغم من المعاقبة التي حصل عليها لقاء الخطأ الذي ارتكبه، ثم يجب على الكبار بعد ذلك أن يعلّموا هؤلاء الصغار والمراهقين كيفية التفكير السليم بالطرق المختلفة المقبولة الأخرى للتحكم بتلك المشاعر والتعبير عنها بشكل سليم.

إن الهدف الأساسي من التأديب هو تعليم الأطفال كيفية التحكم بسلوكهم وتصرفاتهم، ومساعدتهم على تطوير ضبط النفس، إلا أن هناك اختلافاً كبيراً وبيِّناً بين كل من التأديب والعقوبة، فالتأديب تعليمٌ، وإلا فلن يكون تأديباً، وقد تجعل العقوبة الطفل نادماً وآسفاً على ما بدر منه من سلوك أو تصرف خاطئ، إلا أنها لا تعلمه بالضرورة كيف يتعامل مع حالة مشابهة في المرة التالية التي تحدث فيها الحادثة ذاتها، ويجب أن ينحصر تركيز الكبار وينصبّ اهتمامهم على كيفية تعليم الأطفال كيفية القيام بالأعمال الصحيحة بالشكل السليم، ولا داعي أن

يشعر الطفل بالخزي والهوان والمذلة أو الغباء عندما يرتكب خطأ ما، حتى عندما تكون العقوبة ضرورية ومناسبة.

إن الأطفال والمراهقين لهم مشاعر قوية تجاه الطريقة التي يتعامل الكبار معهم بها، ومن الأفضل دوماً أن ننتبه إلى المشاعر التي تنتاب الأطفال والمراهقين الذين نتعامل معهم ونهتم بهم؛ لأنه من المحتمل جداً أن يتخذوا قرارات أفضل، وسيتصرفون بسلوك أفضل قطعاً إذا احترمت مشاعرهم ولم يشعروا بالإزعاج أو الإغضاب، ولا حاجة أن يؤذي الكبار مشاعر الأطفال عند معاقبتهم لهم، بل إن ذلك غير مجْدٍ بتاتاً، وإذا شعر الأطفال والمراهقون بالأذى والغضب فستقلُّ احتمالات طاعة الكبار والمربين والمعلمين كما ستقلُّ أيضاً فرصتهم للتدرب على ضبط النفس.

إن التنبه المستمر لمشاعر الأطفال والمراهقين سيجعل معظم استراتيجيات التأديب أكثر فاعلية، كما أن الحب الصادق، والتعرف على مشاعرهم سيساعدان أيضاً على تعليمهم الانتباه إلى مشاعرهم الخاصة، وسيتعلم الأطفال والمراهقون كيف أن كلاً من المشاعر والتفكير هام وضروري في عملية اتخاذ القرار الجيد والمناسب، كما سيتعلم الأطفال والمراهقون كذلك كيف يصبحون أكثر انتباهاً واهتماماً بالآخرين ومشاعرهم، وهذا ما يمكن أن يعطيهم بدوره أفضل إمكانيات النجاح في الحياة في مستقبلهم.

الخطوة الثانية:

اسأل

المبدأ الثاني لتفعيل عملية التأديب هو توجيه الأسئلة، وهناك جانبان لتوجيه الأسئلة التي تشجع على التغيير الإيجابي للسلوك؛

الأول: استخدام أسئلة تعلّم إدراك الذات وإعادة توجيه السلوك في الاتجاه الصحيح،

وأما الثاني: فهو توجيه الأسئلة بقصد التقييم، وهذا يعني أن يتم توجيه أسئلة يتم من خلالها اكتشاف المشاعر ونماذج التفكير، وسنناقش في هذا الفصل هذين الجانبين المهمين عن استخدام التأديب كوسيلة فعالة:

اسأل أسئلة تعلّم إدراك الذات...

إن تعليم الأطفال كيف يتحكمون بسلوكهم أو يضبطون أنفسهم وتصرفاتهم ليس بالسهولة التي يتمنى كل منا أن تكون، ولعل أحد أسباب صعوبة تعليم هذه المهارات هو أننا ، نحن الكبار، ننسى، أو نتناسى أحياناً ، أن الأطفال نادراً ما ينتبهون بدقة إلى ما يجري حولهم في المقام الأول، ونحن نعلم أن

من الصعوبة بمكان أن يتعلم الإنسان أي شيء على الإطلاق إذا لم يكن منتبهاً لما يتعلمه، وما لا ندركه ولا نتصوره دائماً أن الطفل قد لا يكون منتبهاً لنفسه بالذات، وليس فقط لما يدور حوله! فالأطفال قادرون بشكل عجيب أن يتعاموا عن الواقع تماماً ويتناسوا كل ما يحيط بهم ولا ينتبهوا لأي شيء يدور حولهم على الإطلاق، بل يمكن أحياناً أن يكونوا غير واعين بتاتاً لما يجري ولما يفعلونه في أي لحظة من لحظات حياتهم.

وإن الخطوة الأولى لتعليم الأطفال انتقاء الخيار السلوكي الأفضل هو تنبيههم إلى ما يفعلونه في ذلك الوقت وأهميته بالنسبة لهم ولمن حولهم، وهناك طريقتان يمكن استخدامهما لتحقيق هذا الهدف، إحداهما: تذكيرهما باستمرار أن ينتبهوا لما يفعلون، ثم اطلبْ منهم أن يفعلوا شيئاً غيره، وقد تجدي هذه الطريقة أحياناً ويمكن أن تكون أحسن المراهنات المتوفرة على الإطلاق، فعندما يكون الطفل في مأزقٍ حرجٍ، أو خطرٍ محدقٍ، فمن المهم بمكان أن يكون قد تعلّم فيما سبق كيف يستجيب للأوامر، وكثيراً ما ينجو الطفل من كارثة إذا تعلّم الأمر البسيط (قِفْ!) أو (انتبهْ!).

ومن المفيد جداً أن يتم تعليم الطفل كيف يستجيب بشكل صحيح للأوامر بالإشارة والكلام، وينبغي أن يتم تعليم الأطفال هذه المهارة في سنٍّ مبكرةٍ جداً، بل إن مثل هذا التعليم يقضي

بأن ينهض الوالد أو الوالدة من المكان ويجري خلف الطفل الذي يتجاهل الأمر الذي يُعطى له بعد المرة الأولى ولا يستجيب لأمر الوالد وتوجيهاته، ويجب أن يتم توجيه الطفل بالفعل ليفعل ما طُلِبَ منه أن يفعله، ولا يقتضي هذا بالضرورة أن تتم معاقبة الطفل لأنه لم يستجبْ للأمر بشكل سليم، ولكن يجب أن يعلم الطفل أنه لا حاجة لتكرار الطلب أو الأمر مرتين، بل ولا داعي أن يُرجى الطفل ويستعطف أن يفعل ما يريده الوالد قبل أن يتخذ الوالد إجراءً آخر نحو الطفل، ويقلقنا جداً، نحن المربين، أن نرى أن قليلاً من الآباء فقط يهتمون بهذه الناحية العملية الهامة والضرورية.

وهناك طريقة أخرى لتعليم الأطفال كيفية الانتباه والاستجابة لتوجيهات الكبار، وهي أن يسألهم الكبار العديد من الأسئلة باستمرار، وتتطلب الأسئلة إجابات، وتستدعي الإجابات تنشيط عملية التفكير.

إن توجيه الأسئلة بدلاً من إلقاء الأوامر يعمل بالطريقة التالية:

تجري البنت في البيت جيئة وذهاباً، فتقول الأم:

الأم: ماذا يجب عليك أن تفعل في البيت؟

البنت: أن أمشي!

الأم: هل يمكنك أن تفعلي ذلك، رجاءً؟

ويقابل هذا الحوار التالي بين الأم وابنتها:

الأم: توقفي عن الركض، لا تركضي بتاتاً، توقفي الآن! مفهوم؟

لا شك أن الحوار الأول يستغرق وقتاً أطول، إلا أن له فائدة إضافية، وهي أن نلفت انتباه الطفل إلى ضرورة الاهتمام بما يفعل، وفي الوقت ذاته يتعرف الطفل على الخطأ الذي يرتكبه، وإن مثل هذا العمل يؤسس ما يسمى (إدراك الذات) ويعلّم الطفل المسؤولية، وقد يبدو المثال الثاني عملياً أكثر لأنه مباشرٌ تماماً وموجَّهٌ إلى النقطة التي يجب الاهتمام بها فوراً، إلا أنه يضع مسؤولية سلوك الطفل على كاهل الأم أكثر مما يضعها على الطفل، ومع أن الطفل قد يتوقّف ويكفُّ عن الجري في المنزل في كلتا الحالتين، إلا أن الحالة في المثال الثاني لا تتطلب من الطفل أن يبذل أي اهتمام بما يفعل، أو لا يلفت انتباهه إلى ما هو أهم من ذلك، وهو التفكير بما يجب أن يفعل بشكل صحيح،

وكذلك، ينطبق الشيء ذاته أيضاً على أنه إذا تدرب الأطفال على الانتباه لما يمليه عليهم الوالدُ، أو الوالدة، أو أية سلطةٍ خارجية أخرى، فستواجههم بعض الصعوبات أحياناً حين تعلُّم موضوع تطوير الإدراك الداخلي لما يفعلون إذا لم يكن هناك من يشرف عليهم، ولا شك أن من الضرورة والأهمية

بمكان أن يتعلم الأطفال الاستجابة للسلطة الخارجية التي قد تكون منقذةً للحياة أحياناً من خطرٍ محقّقٍ، إلا أنه لا يقلُّ أهمية عن هذا تعليمُهم المهارات اللازمة لتطوير مفهوم السلطة الداخلية، وذلك بأن يصبحوا مدركين لذاتهم ومسؤولين عن أعمالهم التي يقومون بها، فيجب عليهم أن يتعلموا أنه يجب عليهم أن ينتبهوا لما يفعلونه من أعمال كي يتخذوا قراراتهم الذاتية بناء على الانضباط الداخلي والوعي للذات وتحمل المسؤولية بحيث يتصرفون التصرف المناسب في الوقت المناسب وبالوضعية المناسبة للحالة التي يتعرضون لها، والإجراء الأمثل الذي يجب عليهم أن يقوموا به دون أن يتدخل في شؤونهم شخصٌ كبير مسؤول عنهم في كل مرة، إن إدراك الذات إنما هو بداية تطوير السلطة الداخلية.

وعندما يأتي الأطفال الصغار إلى إدارة المدرسة مثلاً، يجب أن نذكّرهم بأن يرفعوا أرجلهم فلا يضعوا أحذيتهم التي قد تكون وسخة على الكراسي والكنبات، ولا شك أن الوالدين يحاولان جاهدين في البيت أن يعلّما أولادهما ضرورة احترام ممتلكات الآخرين وعدم إلحاق الأضرار أو الأذى بها، كما يحاولان تعليمهما كيفية السلوك المناسب خارج البيت الذي يعيشون فيه.

وقد يعطي بعض الآباء أمراً بسيطاً جداً لأولادهم: (أنزلْ رجلك عن الكنبة)، أو: (لا تضعْ حذاءك على الكنب)، بينما

يأمر بعض الآباء الآخرين أولادهم بأوامر معينة، ولكنهم يضيفون عليها بعض الدروس والتوجيهات الأخرى، فقد يقول بعضهم: (إنك تعلم كيف تتصرف أحسن من هذا! إنك لستَ في بيتك!، لقد أعلمتكَ أنه يجب عليك ألا تضع حذاءك على مفروشات الآخرين فتوسخها).

إلا أن بعض الآباء الآخرين ينظرون إلى الطفل ويقولون ببساطة: (عفواً، اعذرني يا بني! أين تضع رجليك؟).

ويستجيب الأطفال لآبائهم وأمهاتهم في هذه الأحوال جميعها، إلا أنهم في المثال الأخير لم يكتفِ الوالد أو الأم بتوجيه الطفل أن يُنزل قدميه عن الكنب لدى الناس الذين يزورونهم، بل ساعد طفله على تفهُّم ذاته وإدراكها والانتباه لما يفعل، فهو يعلم طفله الانتباه لنفسه وجسده، فلا يكفي أن ينتبه لوجود أبيه أو أمه معه فقط، فالأطفال بحاجة إلى تعلُّم كيفية الانتباه لما يفعلون، ولعل أفضل طريقة لتعليم مثل هذه الأمور هي توجيه الأسئلة لدى إعطاء التوجيهات أو الأوامر (افعلْ) أو (لا تفعلْ).

فعند توجيه سؤال إلى الطفل تضع الطفل في حالة التفكير بل والاستجابة أيضاً، وعندما تقتضي الإجابة أن يقول الطفل شيئاً ما عن حاله في تلك اللحظة سيبدأ بالانتباه إلى سلوكه، وهذا بدوره يعلّمهم ضبط النفس.

إن هناك أربع مراحل أساسية لتعليم إدراك الذات، وبالتالي تعليم المسؤولية الذاتية باستخدام أسلوب الأسئلة، وهي كما يلي:

1. وضِّحْ مقاييس السلوك الإيجابي المتوقع.
2. وجِّهْ الأسئلة التي تلفت النظر والانتباه إلى السلوك.
3. انتظر للحصول على الجواب من الطفل.
4. أعدْ توجيه الطفل إلى السلوك المناسب.

المرحلة الأولى:

وضِّحْ مقاييس السلوك الإيجابي

حافظْ على إبقاء القواعد إيجابية

أولاً: تأكدْ أن مقاييس السلوك الإيجابي المقبول واضحةٌ تماماً في ذهن الطفل الذي توجهه؛ وغالباً ما يظن الكبار أنه إذا عرف الأطفال القواعد، وعرفوا ما يجب عليهم أن يفعلوه، أو عرفوا ما يجب عليهم ألا يفعلوا، فإنهم سيفعلون الشيء الصحيح والمناسب، ولسوء الحظ، فإن الموضوع يتطلب أكثر من المعرفة فقط؛ فليست معرفة القواعد العامة للسلوك كافية بالضرورة، إذا أن السلوك الجيد يقتضي الممارسة والتدرب، بل قد يتطلب أحياناً تكرار تلك القواعد مراتٍ ومرات، ولذا، فإن تكرار

الدروس أمر أساسي في عملية تدريب الصغار، حتى ولو تبادر إلى الذهن أنهم قد تعلموا الموضوع تماماً، إلا أن طريقة التكرار أيضاً هامة جداً، وسنناقش هذا الموضوع بشيء من التفصيل في الفصل الخامس من هذا الكتاب.

حاولْ التركيز على السلوك الإيجابي أثناء تعليم الأطفال قواعد السلوك الأساسية الصحيحة، أمْلِ القواعد أو الأوامر والتوجيهات، بقدر الاستطاعة، واطلبْ من الأطفال أن يفعلوا كذا، بدلاً من إعلامهم أو أمرهم لا تفعلوا..، إن التركيز الإيجابي المحدد الغاية والهدف أكثر فعالية وتأثيراً بكثير من التوجيه السلبي (لا تفعل)، وهو أيضاً يساعد الطفل على تذكُّر ما يجب عليه أن يفعله ويعلّمه ما يجب عليه أن يفعله في ذلك الوقت.

ويعني هذا أن على المرء أن يكرر بعض القواعد الأساسية للسلوك والأوامر والتوجيهات بشكل إيجابي، وبطريقة إيجابية أيضاً.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت قد قررتَ في المنزل أن الطفل لا يحق له مجادلة أبيه أو أمه، فيجب أن تأخذ في الاعتبار إمكانية عرض ما تتوقعه من الأطفال بشكل إيجابي، ولنأخذْ الأمثلة التالية:

الأمر السلبي:

الوالد: لا تردَّ على كلامي، اسمعْ، (وغالباً ما يكرر الوالد هذه العبارة مراراً وتكراراً على مسامع أطفاله في مختلف الأعمال).

فمن الأفضل أن يقول الوالد ما يلي:

الوالد: يا بني! (لا) هي الجواب، يجب أن تفهم هذا، أو:
قمْ وافعلْ ما طلبته منك، الآن، أو:
أرجو أن تفعل ما طلبته منك، الآن، فوراً.

إن أحد الأوامر السابقة يوجِّه الطفل إلى ما لا يجب أن يفعله، بينما تطلب منه الأوامر الأخرى أن يفعل ما يُطلب منه، أو تلفت نظره إلى الأمر الأساسي، وتعالج الأوامر الثلاثة الموضوع ذاته، إلا أن واحداً فقط يوجه الطفل إلى المكان الذي تريده أن يذهب إليه، بينما يبين الأمران الآخران ما لا يجب أن يفعله الطفل، وضِّحْ توجيهاتك وأوامرك التي تعطيها للأطفال والمراهقين، بيِّنْ لهم بالتحديد ما تريد منهم أن يفعلوا، حتى إذا كنتَ غاضباً، أو متعباً، أو ثائراً، وإذا كانت المهمة المطلوب تحقيقها هي تعليم الأطفال طريقة السلوك السليم فمن الأفضل تماماً التركيز دوماً على السلوك الإيجابي.

وقد ينسى أحياناً كثيرٌ من أفضل الآباء والمدرسين أهمية التركيز على التوقعات الإيجابية، إن القواعد ضرورية لا ريب،

إلا أنها في كثير من الأوقات تشير إلى ما لا يجب فعله، بدلاً مما يجب فعله، فعلى سبيل المثال، فإن القاعدة الذهبية في المدرسة: (**لا تتكلمْ عندما يتكلم المدرس**)، يمكن إعادة صياغتها بسهولة على النحو التالي: (**يجب أن يتكلم شخصٌ واحدٌ فقط!**)، أليس كذلك؟ وسيمكّن هذا الطفلَ من التركيز على ما يجب عليه أن يفعله، كما يؤكد على قواعد السلوك المثالية الضرورية للتعليم في الفصل الدراسي مثلاً.

ونبين في الجدول التالي بعض الأمثلة التي تركز على قواعد السلوك الإيجابية بدلاً من السلبية:

- **كنْ لطيفاً مع الآخرين،** بدلاً من:
- ← لا تكنْ فظاً ولا ساخراً ولا تسخرْ من الآخرين.
- **أبقَ يديك إلى جانبيك،** بدلاً من:
- ← لا تلمسني بيدك.
- **تكلمْ بأدب واحترام مع الآخرين،** بدلاً من:
- ← لا تردَّ في وجه الكبار ولا تجادلهم.
- **قدِّمْ العمل في الموعد،** بدلاً من:
- ← لا تتأخرْ.
- **افعلْ ما أطلبه منك في المرة الأولى،** بدلاً من:
- ← لا تحجْني إلى تكرار الأمر عدة مرات.

لا امشِ بهدوء في الممرات أو الصالة، بدلاً من:

➜ لا تركضْ في الممرات أو الصالة.

امتلاك القدرة على وضع القواعد يساعد على استجابة الأطفال

قد يكون توضيح مقاييس السلوك أكثر فعالية عندما يمتلك الأطفال والمراهقون القدرة على تطويرها، وأحب أن أفعل هذا كلما أمكن؛ وذلك لأنه يعطي الأطفال بعض القدرة على تصريف الأمور بشكل حسن، وعادة ما أخبر الأطفال بأن لدي عملاً ما أريد أن أنجزه، وما إذا كانوا يوافقون على بعض التوجيهات العامة بحيث يستمر العمل بشكل جيد للجميع، وحسب ما تكون الوضعية سواء أكانت المجموعة التي أتعامل معها كبيرة، أم أنها فصل دراسي، أم مجموعة خاصة، وأناقش معهم جميعاً ما سأقوم به من عمل في تلك المدة، وأبين ما يجب عليهم القيام به كي نتمكن جميعاً من إنجاز ما نريد إنجازه من أعمال خلال تلك الفترة المحددة، ثم أسألهم ما إذا كانوا يوافقون على على تلك القواعد أو المقاييس البسيطة، وغالباً ما يكونون على استعداد للموافقة عليها، وأقول هذا ببساطة لأنهم لم يتعودوا أن يسألهم أحد الكبار الذين يتعاملون معهم أن يتصرفوا بشكل مناسب ومحترم، بل عادة ما يأمرهم ويقسرهم على ذلك قسراً.

وبعد أن أحصل على موافقتهم على طلبي يصبحون مسؤولين عن أعمالهم وتصرفاتهم، فإذا لم تسرْ الأمور بشكل حسن، يمكنني أن أسألهم عن الموافقة التي أعطوها، أو أسألهم عن حقيقة ما يعملون.

فإذا استمرَّ طفلٌ ما في مقاطعتي، فقد أقول ما يلي:

الشخص البالغ: عفواً، اسمحْ لي، ماذا كانت اتفاقيتنا؟

الطفل/المراهق: أن يتكلم شخصٌ واحدٌ فقط، بينما ينصتُ ويستمعُ الآخر.

الشخص البالغ: شكراً، إذنْ، سيأتي دورُك في الكلام، والآن أنصتْ.

وأما إذا كانت هذه الوضعية في عائلة، فلا حاجة أن يتم الحصول على اتفاقيات مع الأطفال على كافة القواعد والأنظمة الواجب اتباعها، ولا غرو أن الوالدين مسؤولان عن وضع القواعد العامة وأن يتأكدوا أن أطفالهم يتبعونها، ومع ذلك، فإن طريقة توجيه أسئلة للأطفال هي إحدى الطرق التي تستخدم لتذكير الأطفال بتلك القواعد العامة الواجب اتباعها في البيت، ولتذكيرهم بمسؤوليتهم لاتباعها وتطبيقها، كما أن مناقشة موضوع (**لماذا يجب اتباع القواعد والتوجيهات؟**) مع الأطفال هو أمرٌ صحي وسليم.

ولا يعني هذا بحال من الأحوال أن على الوالد أو الوالدة الحصول على إذن مسبق من الأطفال لوضع قاعدة من القواعد، إذ إن تدريب الأطفال على اتباع القواعد والتعليمات يعمل بشكل أفضل عندما يسمح للأطفال بالمساهمة في عملية وضع تلك القواعد والتعرف عليها؛ وذلك لأن هذه المساهمة تساعدهم على فهم ضرورة إيجاد هذه القواعد أصلاً ووضعها موضع التطبيق العملي.

كما أن امتلاك بعض المسؤولية لوضع القواعد العامة الواجب اتباعها في البيت يساعد الأطفال على تعلُّم كيفية الالتزام بها وبالاتفاقيات الناجمة عنها كي يتمكن أفراد الأسرة من التعايش مع بعضهم والاهتمام ببعضهم.

التوجيه التفصيلي عامل مساعد

تعطينا القواعد عادة الهيكل الأساسي للعمل والنظام العام الواجب اتباعه لتنفيذه، وإن كلاً من الأطفال والمراهقين يحتاجون إلى الكثير من الهياكل العامة والخطوط العريضة للعمل، والهيكل العام يعني ببساطة وجود توجيهات محددة وواضحة التعريف، ووجود (حدود) و (ضوابط عامة)، وكلما ازدادت صعوبة السلوك الذي يجب على الطفل والمراهق اتباعه، ازدادت الحاجة للمزيد من الوضوح والتحديد للتوجيهات الواجب إعطاؤها له، وازدادت الحاجة أيضاً إلى ضرورة عرض هذه التوجيهات بشكل إيجابي مؤثر.

وأثناء عملي مع مجموعة من الأطفال المفتقرين إلى تركيز الانتباه والذين يعانون من فرط النشاط. وكانت المجموعة من الأولاد تتراوح أعمارهم ما بين 5 ـ 12 سنة . وجدت بشكل سريع أنهم يحتاجون أكثر من غيرهم من الأطفال العاديين الذين لا يعانون من هذه الظاهرة، إلى المزيد من التوجيهات التفصيلية المحددة.

فعلى سبيل المثال، إذا أردت أن أقول لهم: (ليجلسْ كل واحدٍ في مكانه، وليستمعْ إليَّ جيداً)، فكان عليَّ أن أحدد توجيهاتي إليهم أكثر بكثير من هذه الجملة، فمثلاً، كان يجب عليَّ أن أقول:

(ليجلسْ كل منكم على مقعده، وليضعْ رجليه على الأرض، وليبقِ أرجل الطاولة الأربعة على الأرض ولا يحركها من مكانها، وركزوا أعينكم عليَّ، وليتكلمْ شخصٌ واحدٌ فقط، بينما يستمع الآخرون).

طبعاً، لا حاجة، في اعتقادي، إلى مثل هذا التفصيل المملِّ دائماً، إلا أنه يساعد إلى حد كبير عندما تستخدمه مع أطفال لا يدركون ما يفعلون بشكل مستمر، كما يساعد هذا التفصيل المملُّ أيضاً على التركيز على ما يجب أن يفعله هؤلاء الأطفال، بدلاً من أن تقول لهم ما يجب عليهم أن يتجنبوا فعله.

وباستخدام طريقة التوجيهات التفصيلية تجنبتُ مثلاً أن أقول بشكل مستمر:

(لا تستلقوا على طاولاتكم، لا تحركوا أيديكم، انظروا إليَّ عندما أتكلم، ولا تتكلموا عندما أتكلم أنا)، فقد كان السيناريو الأول أكثر فعالية وتأثيراً على هذه المجموعة من الأطفال، وأنه لا يحتاج إلى المزيد من الطاقة والجهد اللازمين في السيناريو الثاني.

المرحلة الثانية:

استخدم الأسئلة التي تلفت النظر إلى السلوك

يمكن أن يكون الأطفال فارغي الذهن تماماً

كأني أسمع أحد القراء يقول: (حسناً! إن طفلي/تلميذي يعرف القواعد، إلا أنه لا يبالي بها ولا يقيم لها وزناً)، وقد يكون لهذه المقولة شيء من الصحة، إلا أن معرفة القواعد شيء، وإدراك أهميتها، وإدراك ما يفعله الشخص في الأوقات جميعها شيء آخر، ويجب أن يُلفت نظر الأطفال إلى ما يقومون به في أي دقيقة من أوقات حياتهم، وإن أفضل طريقة لتعليم الأطفال أهمية الاهتمام بالذات هي تذكيرهم بشكل دائم بأهمية ما يفعلون، ولا تتطلب هذه الطريقة الإلحاح المستمر على الأطفال أو تعذيبهم، بل إن كل ما تتطلبه هو توجيه المزيد من الأسئلة إليهم عن أعمالهم وأهميتها.

ويجب أن يكون أكثر الأسئلة تكراراً هو: (عفواً! ماذا تعمل؟) وستكون النتيجة غالباً مدهشة تماماً إذ يقف الطفل أو

المراهق المسؤول مشدوهاً، ويحاول أن يتذكر ماذا يفعل حقيقة، فهم يحتاجون إلى هذا النوع من التذكير المستمر، ويمكن أن يكونوا عارفين، بل على الغالب، لا يدركون ماذا يفعلون، وقد رأيت بعض الأطفال يَحْبُون تحت المقاعد أو الكراسي والطاولات دون أن يدركوا أنهم فعلاً يفعلون ذلك، وقد يصدق هذا حتى على الكبار أحياناً.

ويجب تدريب كلٍّ من الأطفال والمراهقين على ضرورة الانتباه لما يفعلون، وغالباً ما يفترض الآباء والمعلمون أن الطفل (غير المدرك لما يجري حوله) هو (عديم الاهتمام ولا مبالٍ، بل من المحتمل جداً أن يكون مثل هذا الطفل لا يدرك ما يفعل في تلك اللحظة، وإن سؤال مثل هذا الطفل: (ماذا تفعل؟) هو أداة تدريب وتعليم لهذا الطفل، ويستحسن ألا يتم توجيه هذا السؤال على شكل اتهام يوجَّه للطفل الفاعل أو على شكل نبرة ازدراء وسخرية بما يفعل، إذ إن نبرة الصوت التي تتضمن معنى (البلاهة) أو (عدم الإدراك التام) التي ينعت بها الطفل أو المراهق تجعله يريد الدفاع عن نفسه ومعاندة الكبير، كما أن النبرة (السلبية) أو (العدائية) التي يستخدمها الكبير مع الطفل أثناء توجيه مثل هذا السؤال ستجعل التركيز ينصب على الكبير، وليس على الطفل الذي يوجه السؤال إليه، ولن تلفت نظره إلى السلوك الذي يقوم به في ذلك الوقت.

وقد أطلب - بين فترة وأخرى - من مراهق يبدو عليه سيماء العنف الجسدي والتهديد للآخرين أن يتوقف برهةً كافيةً من الزمن وينظر إلى ما يفعله جسمه من حركات مخيفة، وكثيراً ما لا يشعر هؤلاء ولا يدركون أنهم (يواجهون شخصاً آخر ويخيفونه بحركات أجسادهم القوية)، وألاحظ أنهم غالباً ما يتراجعون عادة عندما يدركون خطورة ما يفعلون، إن أمثال هؤلاء لم يتعلموا بعد ما نسميه (ملاحظة الذات)، وإنهم إذا لم يدركوا، ولو بدرجة تقريبية، ماذا يفعلون في أي لحظة من اللحظات، فإن من الصعوبة بمكان بالنسبة لهم أن يغيروا طريقة سلوكهم، وقد يكون هذا حقيقياً أكثر لدى الأطفال الصغار.

فعلى سبيل المثال، إذا ركض الطفل عندما يجب عليه أن يمشي بتؤدة وتمهل، فمن الضروري جداً تذكيره بما يلي: (امشِ بتمهل يا بني!)، بينما قد يكون مفيداً في أوقات أخرى أن نبين له ماذا يفعل، ونطلب منه إجراء التصحيح المناسب لسلوكه، ويمكن أن يكون توجيه سؤال تذكيري بسيط للطفل مثل: (ماذا تفعل يا بني؟) هو ما يحتاجه الطفل فعلاً لتقويم سلوكه؛ لأن هذا سيدفعه إلى التأكد مما يفعل، وليس طاعة الأوامر العمياء فقط بغضِّ النظر عن صحة الأوامر مثلاً.

الأسئلة تعلِّم تحمُّل المسؤولية

وهناك فائدة أخرى لاستخدام الأسئلة لتعليم الأطفال (إدراك الذات) وإعادة توجيه السلوك وهي إتاحة الفرصة للأطفال تعلم تحمل مسؤولية أعمالهم، وإن كلمة (المسؤولية) هي من الكلمات المفضلة لكل من الآباء والمربين، وهي تعني ببساطة القدرة على الاستجابة، أو (قدرة الاستجابة)، وهي خصلةٌ هامة من خصال الشخصية التي يجب تنميتها وتبنيها لدى الأطفال، إلا أنه لا يمكن تعليمها لهم إلا إذا أدرك الأطفال ماذا يفعلون، وماذا يجب عليهم أن يفعلوا في تلك اللحظة، إن التعرف على العمل الذي يقوم به الطفل هو الخطوة الأولى في تحمل المسؤولية، وإن تعليم الطفل تحمل المسؤولية يؤدي أفضل أغراضه إذا تُرك المجال للطفل أن يفعل ذلك فقط؛ أي يتعلم تحمل المسؤولية الناجمة عن أفعاله.

ويمكن أن يتطوع الكبار عن غير قصد بتحمل مسؤولية أفعال الأطفال بقولهم:

(لقد أخبرتك يا بني ألا تفعل هذا! وقد أصرخ بأعلى صوتي إذا لم تسمع ما أقول، ويجب أن تسمع ما أقول، وإني لن أتسامح معك إذا فكرت يوماً ما أنك يمكنك أن تتجاهلني وتتجاهل ما أقول لك).

وهذا يعني، من دون قصد طبعاً، أن الشخص البالغ في هذه الحالة يخبر الطفل بأنه ليس قادراً على التحكم بالموقف، إلا أنه يعتقد أنه سيُكْرِه الطفل أن يفعل الشيء الصحيح، وحقيقة الأمر: (إنك لن تستطيع إجبار الطفل على القيام بسلوك معين)، ويبين هذا المثال أيضاً أن ما يتعلق بالتحكم بالموقف هو في يد الكبير، وليس بيد الطفل، ويجب أن تتم إعادة توجيه التركيز إلى قدرة الطفل على التحكم بسلوكه الشخصي، ونلاحظ أن طريقة السؤال تضع التركيز حيث يجب أن يكون.

كما أن تعليم المسؤولية الشخصية يكون في أحسن أحواله عن طريق توجيه أسئلة للطفل أو المراهق وإبقاء التركيز على السلوك الشخصي لهما، وليس على (السلطة) أو (الصلاحية) التي يتمتع بها الكبار.

الكبير: ماذا تفعل يا بني؟

الطفل: أشاهد التلفاز.

الكبير: ماذا قلتُ لك يا بني؟

الطفل: أغلقْ التلفاز.

الكبير: إذنْ، ماذا يجب عليك أن تفعل يا بني الآن؟

الطفل: يجب أن أغلق التلفاز.

الكبير: إذنْ، افعل هذا الآن يا بني، رجاءً.

ونلاحظ هنا أن التركيز منصبٌّ على سلوك الطفل، ولا داعي لمهاجمة شخصيته على الإطلاق.

وعندما يتمسك الكبار إلى حد كبير بسلطتهم وصلاحياتهم وأن لهم كل القوة والقدرة والصلاحيات على أن يفعلوا ما يريدون، وأن يأمروا فيُطاعوا، فيمكن أن يتحملوا المسؤولية، عن غير قصد، عن أعمال أطفالهم وسلوكهم بدلاً من تعليم الأطفال طريقة تحمل مسؤولية أعمالهم شخصياً، فإذا حدث هذا، يميل الأطفال تلقائياً إلى نسيان ما يفعلون أو تناسيه، إن صحَّ التعبير، أو ما يجب عليهم القيام به، ويستمر الأمر على هذه الحال إلى أن يسألهم الشخص الكبير ويطلب منهم أن يفعلوا ما يجب عليهم فعله، وإن مثل هؤلاء الأطفال في الواقع يعملون ما يرغبونه ويودون القيام به إلى أن يُضبَطوا بأنهم يفعلون ما لا يُقبل منهم أن يفعلوه، وإنهم لا يتحملون مسؤولية أعمالهم ونتائج أفعالهم.

المرحلة الثالثة:

انتظر الجواب...

لا تنْسَ أن تعطي الأطفال فرصةً كافيةً للإجابة عن سؤالك؛ لأنه لا يكفي أن يعي الأطفال ويدركوا ما يجب عليهم أن يفعلوه، ولكن يجب عليهم كذلك تحمل مسؤولية أعمالهم ونتائج أفعالهم وسلوكهم، ولهذا السبب بالذات يجب على الكبار أن ينتظروا الردَّ على أسئلتهم والإجابة عنها، فليس

المقصود من السؤال (الخطابة) أو (الإعلام) فحسب، بل لا بد من جواب عليه، كما أن (الجواب) يتطلب من الأطفال التعرف على ما يفعلونه في ذلك الوقت وإدراكه تماماً.

فعلى سبيل المثال، إذا أوقف معلّمٌ تلميذاً يركض في باحة المدرسة، فسيقول له ما يلي:

المعلم: عفواً يا بني؟ ماذا تفعل؟

انتظرْ حتى تسمع جواب التلميذ.

التلميذ: إنني أركض في باحة المدرسة.

ونبين فيما يلي مثالاً آخر عن الانتظار للحصول على الجواب عندما يتم توجيه سؤال إلى الطفل عن سلوك غير مناسب يقوم به:

المعلم: عفواً يا بني؟ توقفْ في مكانك لحظة، أين يدك؟

انتظرْ حتى تسمع جواب التلميذ.

التلميذ: إنها على وجه زميلي.

المعلم: أين يجب أن تكون يدك يا بني؟

التلميذ: يجب أن تكون مكانها، إلى جانب جسمي.

المعلم: هل يمكنك أن تضعها في مكانها، من فضلك!

انتظرْ حتى تسمع جواب التلميذ.

التلميذ: نعم يا أستاذ.

إن الجـواب يسـتدعي أن يسـتخدم الطفـل جـزء الـتفكير في دماغه ولو للحظة قصيرة،

يجب أن يفكّر الأطفال فيما يعملون، وإذا لم يُعْطَ الطفل فرصة للإجابة على السؤال، فكأنك تطلب منه أن يقف ويكفَّ عما هو فيه من عمل، أو يمكنك أن تعطيه أمراً آخر، إن إجابتهم الشخصية، على محك الواقع الفعلي، تعطيهم فرصة تذكُّر ما يفعلون، والانتباه إلى ما يجب عليهم أن يفعلوا، كما تذكرهم أيضاً أن سلوكهم وتصرفهم هو خاضعٌ لإرادتهم وتحكُّمهم، وبما أن (التأديب) يُقصَد منه تعليم (ضبط النفس)، فإن هذه الاستراتيجية ستستمر في التركيز على الأطفال للتحكم بسلوكهم وأفعالهم وتصرفاتهم (داخلياً) بدلاً من الاعتماد على الكبار لتوجيهها والتحكم بها (خارجياً).

المرحلة الرابعة:

أعدْ توجيه الطفل إلى السلوك الصحيح

إن توجيه الطفل أو المراهق للانتباه إلى سلوكه الشخصي، وتوجيه السؤال له والانتظار فترة كافية للحصول على الجواب منه يعطي الكبير فرصة مناسبة لإعادة توجيه السلوك غير المناسب وتقويمه بالشكل المناسب.كما تتيح للكبير أيضاً معالجة موضوع السلوك دون إيقاع عقوبة بالطفل أو المراهق لخرقه للقواعد والتعليمات المرعية والمتبعة.

وبعد انتظار الجواب من الطفل أو المراهق، وبعد أن يجيب عن السؤال المطروح، يمكن أن يطلب الكبير من ذلك الطفل أن يفعل ما يُفْتَرض عليه أن يفعله في ذلك الوقت، ويمكن أن نبين أفضل الأسئلة التي يمكن استخدامها لمتابعة سلوك الأطفال لتعليمهم ضرورة الانتباه للتوجيهات والتعليمات واتباعها، وهي كما يلي:

الكبير: عفواً يا بني؟ ماذا يُفْتَرض أن تفعل الآن؟

انتظرْ حتى تسمع جواب التلميذ.

الطفل: يجب أن أمشي في باحة المدرسة.

انتظرْ حتى تسمع جواب التلميذ.

الكبير: شكراً جزيلاً يا بني!

ومرة أخرى نقول: إن سؤال الأطفال عما يُفترض أن يقوموا بعمله هو أكثر فاعلية من إعطائهم الأوامر أن يفعلوا شيئاً ما، وقد يكون طلب تنفيذ أمر على شكل سؤال أكثر قبولاً لدى بعض الأطفال والمراهقين من توجيه أمر إليهم بالقيام بعمل ما، وإن الأطفال الميالين للعناد والمعارضة بطبيعتهم غالباً ما يستجيبون لتلبية السؤال للقيام بعمل ما أكثر من استجابتهم لتنفيذ أمر ما، وفي الحقيقة، فإن (الطلب) المبين أعلاه إنما هو (أمر) وليس سؤالاً، فالسؤال أو الطلب هو طريقة أخرى لعرض (الأمر)، وإنك لا تعطيهم الخيار للاستمرار في عمل ما يرغبونه،

ومع ذلك، فلا حاجة في كثير من الأحيان لاستخدام القوة أو التهديد لطلب تنفيذ عمل ما من قبل الأطفال أو المراهقين، وعندما يستخدم الكبير طريقة السؤال والجواب فإنه يوضح بشكل لا غموض معه أنه يتوقع أن الأطفال أو المراهقين سيفعلون ما يطلب منهم أن يفعلوه؛ فالتوقعات ذات قوة خاصة، وعادة ما يحقق الأطفال تلك (التوقعات) التي تتوقع منهم، ومن المهم جداً أن تكون توقعاتنا من الأطفال والمراهقين (إيجابية)، على أن يكون هذا جزءاً عادياً من سلوكنا وتصرفاتنا اليومية العادية معهم.

لاحظْ الفارق بين الطريقتين عندما يتم توجيه بعض الأسئلة التي تحمل في طياتها التوقعات السلبية:

الكبير: عفواً يا بني؟ ماذا يُفْتَرض أن تفعل الآن؟

لا ينتظر حتى يسمع الجواب...

الكبير: لماذا لا تفعل على الإطلاق ما يطلب منك أن تفعله؟ إن عليَّ أن أخبرك دوماً ما يجب أن تفعله لأنك لا تسمع!..

لا غرو أن العبارة المبينة أعلاه صحيحة إذ يجب على الكبير أن يخبر الصغير مراراً وتكراراً ما يجب عليه أن يفعله، إلا أنها لا تركز على السلوك المقبول، ولعلها - بدلاً من ذلك - تجعل التركيز على السلوك المرفوض أو غير المقبول؛ وإن الأمور

التي تتلقى الانتباه المركّز تنمو وتزداد، فالمعلمون الذين يذكّرون تلاميذهم دائماً بأنهم (لايستمعون) إليهم غالباً ما يجدون أن لديهم فعلاً تلاميذ لا يستمعون إليهم أو إلى أوامرهم وتوجيهاتهم.

ويجد بعض الكبار صعوبة في التركيز على التوقعات الإيجابية، وقد نجد أن من غير المستغرب من بعض الآباء والأمهات الذين يحبون أولادهم إلى حد كبير غير قادرين على الثناء عليهم أو تأكيد اعتقادهم بأن الأطفال قادرون على اتباع التصرفات الحسنة؛ ومع ذلك، فهناك كثيرون من المراهقين يتخذون قرارات جيدة، إلا أنها صعبة، إلا أنهم يتمكنون من تجنب السلوكيات غير اللائقة أو غير الشرعية التي يقوم بها زملاؤهم، وغالباً ما يفعل هؤلاء مثل هذا لأنهم يريدون أن يحققوا التوقعات الإيجابية التي يتوقعها منهم آباؤهم وأمهاتهم مثلاً، فهم يدركون أن آباءهم يتوقعون منهم اتخاذ السلوك السليم، وهم لا يريدون أن يخيبوا آمال آبائهم فيهم، وهذا العمل لا يشبه (الخشية من الوقوع متلبساً بالذنب مثلاً)، بل هو أقوى وأحسن وقعاً منه بكثير، فإذا كان السبب الوحيد لعدم ارتكاب الحماقة أو السلوك الخاطئ هو خشية الوقوع متلبساً به، فقد تكون المخاطرة أو المغامرة بفعله من باب (ضربة الحظ)، وإذا كان سبب المحافظة على السلوك الجيد هو الرغبة

والحاجة لتحقيق توقعات الوالدين وثقتهم بك، وبسبب توقعاتهم الإيجابية التي يتوقعونها من أطفالهم، سيصعب عليهم جداً تخطي تلك الخطوط الحمراء.

وبعد أن تمَّ تحديد الخطوات اللازمة لاستخدام الأسئلة لتعليم (إدراك الذات) وإعطاء التعليمات والتوجيهات والأوامر، فمن المفيد أن نراجع مرة أخرى الفارق بين (العقوبة) و (التأديب).

لا تدعْ مجالاً للعقوبة أن تعترض طريقَ التأديب

إذا تجاوز الأطفال والمراهقون الحدود المسموح لهم بها، أو رفضوا طاعة الأوامر التي تعطى إليهم فقد تبدو العقوبة ضرورية في هذه الحالة، إلا أن العقوبة ليست دائماً هي الأداة القوية لإدارة السلوك وتحسينه والتي يرتجيها الكبار، بل إن العقوبة قد تعترض سبيل التأديب الفعال أحياناً إذ إن مهمة التأديب الفعال لا تتطلب سوى إعادة توجيه انتباه الأطفال والمراهقين إلى ما يجب أن يقوموا به، ثم تعليمهم كيفية القيام به، وإن توجيه الأسئلة لتعليم (إدراك الذات) ولإعادة توجيه السلوك هو أمر هام بشكل خاص عندما تفقد العقوبة قدرتها على تحقيق النتائج المرجوة منها.

وتقضي وضعية العقوبة أن تتم المعاقبة على الأخطاء وخرق القواعد المرعية، وقد يقع الفرد أحياناً في مثل هذه الأمور، إلا أن

ما يرجى من العقوبة بشكل عام هو تغيير السلوك نحو الأحسن والأصلح، وغالباً ما لا نحصل على هذه النتيجة بتطبيق العقوبة، وقد يتطلب منا تطبيق العقوبة الكثير من الوقت والجهد والأعمال المختلفة مثل: الوقت المستقطع للمناقشة، وسحب الصلاحيات العادية من الشخص المعاقب، والتردد على المدرسة مثلاً للتأكد من الموضوع وتحسين السلوك، كل هذا لتجنب تكرار العقوبة للأطفال مثلاً، كما أن رفض الكبار متابعة نتائج العقوبة يساعد الأطفال، وخاصة من المولودين بحب (المغامرة أو المقامرة)، يساعدهم على الاستمرار في سلوكهم السلبي؛ فهم يظنون في كل مرة أنهم سينجون من العقوبة.

وهناك أيضاً سبب آخر لاعتراض العقوبة طريق التأديب الفعال، وهو أن الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشاكل سلوكية مزمنة يحتاجون إلى الكثير من التوجيه والإرشاد، وليس العقوبة فقط، ويتصور الكبار مثل هؤلاء الأطفال والمراهقين أنهم (يعيشون في عالمهم الصغير)، وأنهم (لا يهتمون بشيء على الإطلاق) سوى ما يريدون أن يفعلوه، ويبدو للكبار أن تصرفات أمثال هؤلاء الأطفال والمراهقين تحتاج إلى العقوبة؛ ولذا فهم يتلقون العقوبة على تصرفاتهم هذه المرة تلو المرة، ويعاقبون على الأخطاء ذاتها مراراً، ويميل الكبار إلى الاعتقاد بأنه إذا لم ينفع الوقت المستقطع المحدد للعقوبة بخمس دقائق

مثلاً، فيمكن أن يضاعفوا وقت العقوبة، وتنجح الحالة بهذا الشكل.

وفي المدارس مثلاً، يمكن أن نعتبر أن إرسال مثل هؤلاء الأطفال والمراهقين إلى الإدارة المرة تلو المرة هو الأمر المناسب، حتى ولو لم يتغير سلوكهم السلبي على الإطلاق، ويبقى سلوك هذا الطفل أو المراهق كما هو، مما يزعج الكبار ويوقعهم في الملل والحرج والإحباط، كما يشعرهم بعجزهم، مما قد يجعلهم سريعي الغضب، وبالتالي ستنشأ عن هذه الأمور دائرة مفرغة لا جدوى من تكرارها، ويلاحظ أنه كلما ازداد غضب الكبير ازداد سوء سلوك الأطفال والمراهقين الذين يتعامل معهم، وبالتالي نلاحظ أن العقوبة قد اعترضت سبيل تعليم الطفل والمراهق طريقة السلوك الجديدة التي نريده أن يتعلمها.

وفي هذا الوقت يتصرف الجميع من مركز العواطف في الدماغ، وهذا ما يصعب إيجاد الحل المناسب للمشاكل، إن لم يجعله مستحيلاً، وعندما تصبح هذه الدورة واقعية يصبح من الضروري جداً أن يتراجع الكبار نفسياً خطوة إلى الوراء، ويجب أن يضع الشخص الكبير نفسه في وضعية التفكير، ويجب ألا يستسلم لمشاعر الإحباط والانزعاج العاطفي؛ كما أنه من الضروري في مثل هذا الوقت أيضاً أن ينتقل إلى المظهر الثاني من توجيه الأسئلة ليتمكن من استخدام طريقة التأديب الفعال

بشكل مناسب وعملي؛ وإن وضعية التفكير تسمح بالبدء بعملية حل المشكلة وتقييمها.

وجِّهْ الأسئلة التي تهدف لتقييم الحالة

إن توجيه الأسئلة أمر ضروري جداً لدى التعامل مع الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشاكل سلوكية مزمنة، بل إن الأسئلة هي مفاتيح النجاح أثناء التعامل مع الأطفال والمراهقين الذين تستمر مشاكلهم السلوكية بعد إيقاع العقوبة المتكررة بهم، وسواء أكان الكبير يحاول التعرف على حقيقة ما يعاني منه الطفل أو المراهق، أم يريد تعليمه كيفية امتلاك القدرة على التحكم بأفعاله، فإن توجيه الأسئلة المناسبة يبقى أمراً ضرورياً، ومن المناسب أحياناً أن يبدأ الكبير بتوجيه الأسئلة التالية لنفسه أولاً:

- ترى ما الذي يجري لهذا الطفل؟
- هل هناك ما يؤكد لي أن هذا الطفل يمكنه أن يتحكم بأفعاله وسلوكه؟
- ما الذي يشعر به هذا الطفل حالياً؟
- كيف يجعلني هذا الطفل أشعر حالياً؟
- ما الذي أحتاجه عندما أشعر بمثل هذا الشعور؟

يتمتع الأطفال والمراهقون بقدرة عجيبة على نقل مشاعرهم للكبار الذين يحيطون بهم، وعندما يعاني الكبير من اضطراب داخلي فيما يتعلق بما يشعر به الأطفال والمراهقون داخلياً، يجب أن ينظر في نفسه وذاته ومشاعره في تلك الحالة؛ وقد يشعر الكبير بالانزعاج التام والضيق وحالة من التبرم والإحباط، بل قد يشعر بالغضب وشيء من الأسى والحزن الداخلي، وبغض النظر عن نوعية المشاعر، فإن الأطفال والمراهقين يمكن أن يعانوا من المشاعر ذاتها تقريباً، فإذا تكونت لديك فكرة تقريبية معقولة عن مشاعر هؤلاء الأطفال والمراهقين الذين تتعامل معهم يمكنك ابتكار الطريقة المناسبة التي تساعدهم بالتعامل مع تلك المشاعر بطريقة مقبولة.

تذكَّرْ أن الأطفال الصغار خاصة، نادراً ما يعرفون كيف يصفون مشاعرهم الآنية، إلا أنهم إذا قدمت لهم المساعدة المناسبة، يمكن أن يعطوا الأدوات التي تمكنهم من تعلُّم كيفية وصف مشاعرهم، وقد لا يستطيعون في البداية أن يجيبوا على أسئلة مثل: (قل لي ماذا تشعر الآن؟)، أو: (قل لي كيف تشعر الآن؟)، ولا يمكن أن تتوقع أن تكون الإجابة مثلاً: (إنني أشعر بالغباء يومياً لأنني لا أستطيع أن أفعل ما يفعله بقية زملائي في هذا الفصل)، وقد يكون أفضل جواب يمكن أن يتوقعه المعلم في مثل هذه الحالة ابتداء هو: (لا أدري!)، أو يكون

الجواب مختصراً جداً: (أنا زعلان)، وبما أن المشاعر هي التي تحرك السلوك فمن الضروري جداً أن نساعد الأطفال والمراهقين أن يتعرفوا على مشاعرهم التي يشعرونها في كل وقت من الأوقات، ولعل من أفضل الطرق لتعليمهم هذا هو أن تساعدهم بأن (يحزروا) أو (يخمنوا) تلك المشاعر.

ويمكن توجيه أسئلة مشابهة لما يلي:

- هل يمكن أن تكون منزعجاً لأنك لا تستطيع أن تفهم المادة التي تدرسها في هذا الفصل؟
- إذا أعطيتك سؤالاً متعدد الإجابات هل تستطيع اختيار أقرب كلمة لتصف المشاعر التي تشعر بها الآن؟
- هل تشعر بالضغط، أو الغضب، أو الاضطراب؟
- لو أن هذا الشعور كان (حيواناً) ماذا تفعل به؟

إن هناك العديد من الطرق التي يمكن بواسطتها تحديد المشاعر، وغالباً ما أعرض للأطفال، ولبعض الكبار أيضاً، لوحةً كُتِبَتْ عليها بعض الألفاظ ورُسِمَتْ عليها بعض الوجوه المعبرة التي تصف المشاعر وتعبر عنها، ثم أطلب منهم الإشارة إلى اللفظة والصورة التي تعبر عن مشاعرهم في تلك اللحظة، وغالباً ما تعمل هذه الطريقة في كل مرة تقريباً، ويمكن محاولة كافة الاستراتيجيات المشار إليها أعلاه، وتعتمد هذه جميعها

على عمر الطفل، وهي تعمل جميعها بشكل جيد ولها مفعول عجيب، كما أن التفكير المبدع للكبار في هذه الحالة يساعدهم كثيراً في التعرف على مشاعر الأطفال والمراهقين في تلك اللحظة، مما يساعد على إعطائهم الحل المناسب لهم، ويجب أن يحاول الكبار مساعدة أطفالهم ومراهقيهم في التعرف على مشاعرهم لتقديم الحل المناسب لمساعدتهم في التعرف عليها لحل المشكلات التي تواجههم في حياتهم..

ونعتقد أنه حتى ولو كان لدى الأطفال والمراهقين فكرة أو تصور عن المشاعر التي يشعرونها في لحظة ما، بل وحتى الكبار أيضاً، فقد لا يكون لدى الكثيرين منهم القدرة على التعبير عنها بشكل دقيق وبكلمات معبرة تفصح عنها؛ ولذا يأتي دور الكبار المتمرسين في (حزر) أو (تخمين) هذه المشاعر بإعطاء الكلمات والألفاظ والصور المعبرة المناسبة لتساعدهم في التعرف على مشاعرهم الحقيقية والتعبير عنها بشكل مقبول يمكّن من مساعدتهم على إيجاد الحل المناسب لها.

إن فكرة توجيه الأسئلة عن المشاعر التي يشعرها الأطفال والمراهقون في لحظة غضبٍ أو قلقٍ مثلاً إنما هي لمساعدتهم على تطوير خطة مناسبة للتعامل مع مشاعرهم في المستقبل بطريقة مقبولة بحيث تحول دون وقوعهم في مشاكل لا تحمد عقباها، وإن الهدف المنشود من التأديب هو تعليم الأطفال والمراهقين

طريقة بديلة أكثر فاعلية للتعامل مع مشاعرهم والتعبير عنها بشكل مقبول لا يوقعهم في المشكلات التي قد يندمون عليها لاحقاً، كما أن توجيه مثل هذه الأسئلة عن المشاعر والحصول على الإجابات المناسبة عليها من الأطفال والمراهقين بل والكبار أيضاً، يساعد على التعرف على ما يحتاج إليه هؤلاء لتغيير سلوكهم، إذ إن العقوبة فقط تعلمهم أن سلوكهم غير مقبول، وهذا بطبيعة الحال لا يكفي لتغييره، إن التأديب الفعال يعلم هؤلاء جميعاً ماذا يجب عليهم أن يفعلوا ليصبح سلوكهم مقبولاً في المستقبل.

ولهذا السبب فإن أهم سؤال يجب أن يسأله الكبار في مثل هذه الحالة هو: (ما الذي يمكنني أن أعلّمه للطفل أو المراهق بحيث يتعلم كيف يفعل في المرة التالية ما يجب أن يتوقعه الناس منه؟)

تعهدت أم مرة أن تتأكد من أن طفلها يتصرف بالشكل المناسب يومياً في المدرسة، وكانت هذه الأم مصممة أن يحترم ولدُها القواعد المدرسية وأن يحصل على ثقافة جيدة مناسبة تفيده في المستقبل، إلا أن هذا الطفل استمر في الوقوع في مشاكل سلوكية يوماً بعد يوم، وكانت المدرسة تتصل بالأم وتشتكي عن وضع سلوك هذا الطفل يوماً بعد يوم، وكانت الأم تعاقب طفلها بشدة كل يوم، إلا أن الطفل استمر في

تصرفاته السلوكية الخاطئة واستمر في الوقوع في المشكلات في المدرسة، ثم سألت الأم إدارة المدرسة: (ما الذي يمكنني أن أفعله لإصلاح سلوك ولدي وتحسينه؟ إنني أستمر في معاقبته، وهو يستمر في المشكلات)، وكان جواب الإدارة: (ابدئي بتوجيه الأسئلة لابنك، لماذا يتصرف بهذا الشكل؟ وما الذي يزعجه في المدرسة حتى يتصرف بهذا الشكل ويقع في المشكلات؟)

لقد كان ضرورياً لهذه الأم ولمعلمي المدرسة أن يحاولوا معرفة المشاعر التي تدفع الطفل إلى التصرف بتلك الطريقة الخاطئة، وما الذي يجب على الطفل القيام به ليبقى في منأى عن مثل تلك المشكلات السلوكية المتكررة؟ وإذا أخذنا بعين الاعتبار ثبات جهد الأم وتصميمها وعزمها وإلحاحها على تحسين سلوك ابنها في المدرسة، فهذا يعني أن هناك احتمالاً كبيراً أن هذا الطفل يعاني من مشاكل عاطفية أو عصبية، وإذا صدق هذا الاحتمال فإن ضبط هذا الطفل لنفسه قد يكون مستحيلاً تقريباً، وكان لابد من الحصول على إجابات على هذه التساؤلات قبل وضع خطة فعالة لتغيير سلوك هذا الطفل.

وغالباً ما يقفز الكبار إلى النتائج قبل التعرف على المشكلة التي يعاني منها الأطفال، وقد يكون من الصعب أحياناً على الكبار أن يدركوا أن الأطفال والمراهقين قد يكونون غير قادرين على تغيير سلوكهم، بل قد يحتاج الأمر في

بعض الأحيان تدخل طبيب نفسي لحل المشكلة التي يعاني منها هؤلاء الأطفال والمراهقون، وقد يرفض الكبار دائماً تقريباً قبول فكرة احتياج الطفل إلى الدواء لمعالجة موضوع تركيزه الذهني على الدراسة والسلوك السليم، ويرفض الجميع بالطبع فكرة إعطاء الدواء للطفل دونما حاجة، ولا شك أن هناك آلافاً مؤلّفةً من الأطفال والمراهقين الذين يمكن أن ينجحوا كثيراً في حياتهم العلمية والعملية بتناول شيء من الدواء المناسب.

وغالباً ما يقول الناس: (إننا لم نحتج إلى تناول الدواء عندما كنا صغاراً)، وقد كان كافياً أن يخبرنا آباؤنا بما يجب علينا أن نفعله، وقد فعلنا ما طلبوه منا، وها نحن بألف خير، ومع أن هذا الأمر صحيح بالنسبة لكثير منا، إلا أن العالم قد شهد تغيراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة عما كان عليه من قبل ثلاثين أو أربعين عاماً، ويتضمن هذا التغيُّر طريقة تربية الأطفال والمراهقين، والبيئة التي يعيشون فيها، والطريقة التي يلعبون بها، وهذه بعض التغيرات فقط وليست كلها، ويمكن أن يكون لأي من هذه العوامل، أو لها جميعاً، أثرها على تطور دماغ الطفل، وليس من المناسب على الإطلاق أن نفترض أن أطفال هذا الجيل سيكونون (مثلما كنا نحن في جيلنا تماماً)، ولم يبق إلا القليل على حاله من الأجيال السابقة في هذا العالم الذي نعيش فيه.

ويعاني عددٌ متزايدٌ من أطفال هذا الجيل من اختلالات عصبية وعاطفية، ومن المناسب جداً الحصول على المساعدة المتخصصة لنقرر ما إذا كان رفض الطفل أو المراهق للاستجابة لتطبيق القواعد والأنظمة المرعية هو إرادي أو غير إرادي، وهل يستطيع الأطفال والمراهقون طاعة الأوامر واتباع التوجيهات والتعليمات إذا أرادوا ذلك ورغبوا فيه، أم يبدو أنهم غير قادرين على ذلك ابتداء؟ ولا شك أن الخبراء المتخصصين يحتاجون إلى فترة ليقرروا أحياناً ما إذا كان الأطفال والمراهقون قادرين على التصرف بشكل سليم أم لا، يجب الانتباه إلى ضرورة عدم القفز السريع إلى النتائج، إن إيقاع العقوبة بالأطفال والمراهقين على أمور لا يمكنهم التحكم بها والسيطرة عليها غير مجدٍ، بل غير مفيد إطلاقاً..

يجب تعليم كثير من الأطفال الذين يصنفون على أنهم يعانون من (مشاكل سلوكية تحتاج إلى التأديب) مهارات ضبط النفس، أو حل المشكلات، أو مهارات التفكير السليم بشكل عام، وكما أشرنا سابقاً، فغالباً ما يفترض الكبار أن الطفل يعرف ماذا يجب عليه أن يفعله، إلا أنه لا يريد أن يفعله، ولكن معرفة الطفل وحدها للقاعدة العامة للتعامل مع الأمور كالبقاء على مقعده الدراسي في الفصل مثلاً، أو المجيء إلى المدرسة على الوقت، إلا أن معرفة ما يجب عليه أن يفعل عندما (يشعر) بالرغبة من القيام من مقعده الدراسي، أو ما يجب عليه القيام به للحضور إلى المدرسة في الوقت الصحيح.

فكرة عن تعاطي الأدوية

إن إعطاء الأدوية الخاصة بالصعوبات السلوكية التي يعاني منها الأطفال والمراهقون هي الخيار الوحيد المتاح لمعالجة المشكلات السلوكية المزمنة، ويجب أن يتم التفكير جدياً بتعاطي هذه الأدوية في بعض الحالات المستعصية الخاصة، والخطوة الأولى لتنفيذ هذا الأمر هي عرض الحالة على خبير متخصص ذي تدريب عالٍ في هذا المجال قبل اتخاذ القرار بذلك، ولدى إعطاء الطفل دواء معيناً لمثل هذه الحالات يجب مراقبته عن كثب من قبل طبيب مختص، وبشكل دقيق، للتعرف على الآثار التي قد تنشأ عن تعاطي مثل هذه الأدوية، وقد لا تحصل النتائج اللازمة إلا بعد عدد من المحاولات، أو تغيير في الجرعات والأدوية التي يتم تناولها من قبل الطفل قيد المعالجة، ويجب أن يتأكد الوالدان من توجيه كافة الأسئلة التي يودان الحصول على إجابات عنها، وبخاصة عن الآثار الجانبية التي قد يتعرض لها الطفل المعالَج، وكيف يمكن التعرف على أن الدواء يؤدي دوره بشكل سليم وفعال أم لا.

إننا لا نعني بهذا الدفاع عن الدواء الذي يعطى في الحالات السلوكية الصعبة، وليس كذلك اندفاعاً للقول بأن مشكلة سلوكية خاصة من مشاكل الطفل السلوكية تحتاج إلى معالجة دوائية لحلها والتغلب عليها؛ وذلك لأن معظم الآباء الذين

يشعرون بمسؤولية تربية أولادهم لا يشعرون بارتياح لدى إعطاء أطفالهم الأدوية التي قد تؤثر على عقولهم، إلا أن الكثيرين من هؤلاء الآباء والأمهات لا يدركون أنه إذا تمَّ التشخيص السليم لحالة الطفل أو المراهق، وأعطي الدواء الناجع المفيد الذي يساعد في حل المشكلة السلوكية التي يعاني منها فإن بعض الأطفال سيشعرون بالفارق الكبير بعد تعاطي الدواء بشكل منتظم حسب توجيهات الطبيب وإشرافه، فإذا شعر الآباء بأنه ليس هناك أي حل مفيد للطفل أو المراهق الذي يهتمون به، وأنهم لم يحصلوا على إجابة مقنعة عن أي من تساؤلاتهم الكثيرة، فتصبح الحاجة ملحةً لعرض هذا الطفل أو المراهق على طبيب متخصص لإعطاء تقييم كامل عن حالته، قبل اللجوء إلى المعالجة الطبية وإعطاء الأدوية، إذ إن هذه الخطوة قد تعالج المشكلة من جذورها وتتم معالجة السلوك الخاطئ لدى الأطفال والمراهقين.

ومهما كان الدواء والعلاج ضرورياً ومساعداً لمعالجة حالات السلوك المستعصية لدى الأطفال والمراهقين إلا أنهما لن يكونا بديلاً عن (التأديب)، فالأطفال الذين يحتاجون إلى الدواء والعلاج لمساعدتهم في التغلب على مشاكلهم السلوكية والتعامل معها يحتاجون إلى جانب هذا أيضاً مساعدة كافية للتعرف على كيفية التعامل مع مشاعرهم ودوافعهم ورغباتهم، فالدواء له أثر

في التحكم ببعض سلوك الطفل فقط، وليس كله، وهو لا يساعده في تعلم الأسلوب الذي يستطيع من خلاله تطوير (الانضباط الداخلي) اللازم للعمل دون الحاجة إلى إشراف ومراقبة من الكبار في كافة الأوقات.

توجيه أسئلة عن المدارس العامة

غالباً ما نسمع الأسئلة التالية عن المدارس العامة: (أليس من واجب المعلم أو المدرسة ضبط سلوك الأطفال والمراهقين؟ لماذا يجب عليَّ أن أساعدهم على الدوام في القيام بواجباتهم وأعمالهم؟)

وقد يعلّق بعض الآباء كما يلي: (يجب أن يدرك المعلم أن الطفل لا يمكن أن يعين نفسه، ولا بد له من وجود من يعينه)، ولا شك أن هذه الأمثلة من الأسئلة والتعليقات هي غير واقعية ولا يمكن توقعها من معلمي المدارس العامة، وإن كثيراً من الأطفال والمراهقين يحتاجون إلى أمور لا تتوفر في المدارس العامة العادية، فهناك بعض الحاجات الخاصة بالأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشاكل سلوكية مزمنة، نذكر منها هنا على سبيل المثال وليس الحصر: الهدوء، والهيكل الصارم للمدرسة، والسلامة من التهديدات الخارجية، والأمن من الاحتقار والإذلال، والبعد عن الشدة أو الإحراج والإخجال بسبب السلوك الخاطئ، والتعامل على شكل فردٍ مع فردٍ فقط، والتدريبات

البدنية الرياضية المتخصصة، والحركة المستمرة، وطرق التدريس البديلة، وقد لا تكون هذه كلها، أو حتى بعضها، متوفرة في المدارس العامة.

وتعاني المدارس العامة من تحديات كبيرة في تلبية احتياجات كافة الطلاب بشكل عام؛ فالنظام الدراسي في المدارس العامة مصمم بحيث يلبي الاحتياجات التعليمية لمعظم الطلاب، وليس كلهم، وهو ليس مصمماً بحيث يعالج الاحتياجات العاطفية التي لا يمكن تلبيتها والتي ترافق الكثير من الطلاب الوافدين إلى المدارس العامة الحكومية؛ وكذلك، فإن نظام المدارس العامة ليس مصمماً أيضاً لمعالجة الاختلالات العصبية والعاطفية التي يعاني منها بعض الطلاب الوافدين إلى المدارس العامة أيضاً، ومع كل هذا، فنحن نعلم أن كلاً من (الاحتياجات) و (المشاعر) هما اللذان يدفعان ويوجهان (السلوك) بشكل عام؛ ولهذا، فيمكن أن يتعاون كل من الآباء والأمهات والمدرسين والمدرسات على اكتشاف (المشاعر) و (الاحتياجات) التي تدفع الطفل إلى التصرف بشكل خاطئ، وإن مثل هذا التعاون البنَّاء يساعد إلى حد كبير في تعليم الطفل والمراهق طريقة جديدة أحسن للتعامل مع تلك المشاعر والاحتياجات الخاصة به، ويمكن أن نلحظ هنا تغييراً إيجابياً على سلوك مثل هؤلاء الأطفال والمراهقين باتباع هذه الطريقة من التعاون بين المدرسة العامة والبيت.

ويمكن أن نبين هنا بعض الأسئلة التي يمكن أن يوجهها كل من الآباء والمدرسين:

- ماذا يحدث في البيئة التي يمكن أن تكون هي المساهمة في السلوك السلبي للأطفال والمراهقين؟
- هل هناك أماكن أخرى، وأطفال آخرون، لا يعاني الطفل أو المراهق من أية مشاكل لدى التعامل معهم؟
- ما هي المهارات التي يحتاج الطفل تعلمها للتعامل مع متطلبات البيئة المدرسية التي يعيش فيها؟
- من يمكنه المساعدة في تعليم المهارة اللازمة لمثل هؤلاء الأطفال؟

ولا غرو أن المدرسين يعانون من مشاكل كبيرة في التعامل مع هذه العملية دون الحصول على الدعم المناسب والكافي من الآباء والبيت بشكل عام، والعكس بالعكس أيضاً، إن الأمر يحتاج إلى فريق متكامل من الأشخاص المدربين لتعليم الأطفال والمراهقين (التأديب) بحيث يصبح الطفل والمراهق قادرين بشكل فعال على تعلم سلوكٍ جديد، ويمكن أن يتعاون كل من المدرسين والآباء، بشكل مثالي، لتحقيق مثل هذا الأمر، إلا أنه ليس بإمكان طرف واحد منهما فقط توجيه الأسئلة والحصول على الإجابات اللازمة لمساعدة الأطفال والمراهقين، دون دعم

وتأييد من الطرف الآخر، والغاية المنشودة بالطبع هي أن يتم تحديد كيفية مساعدة الطفل أو المراهق على تعلم الطريقة الأفضل للتعامل مع عواطفه ومشاعره، وغالباً ما يعتقد كل من المدرسين والآباء أن (العقوبة) هي الجواب الشافي لكافة الصعوبات والمشكلات السلوكية التي يعاني منها الأطفال والمراهقون، وليس هذا الأمر صحيحاً بالضرورة، بل إن (توجيه الأسئلة) هي العامل الأساسي في التأديب الفعال.

تعليم الأطفال والمراهقين طريقة توجيه الأسئلة

لا غرو أن توجيه الأسئلة المناسبة هو فن لا بد من تعلمه للكبار والصغار، كما أن توجيه الأسئلة ليس الطريقة العادية المألوفة للتعامل مع الأطفال، إلا أن العادات تتطور وتترسخ بالتكرار، فهو يعلم الأخيار والشطار، وبالتالي فإن عملية (توجيه الأسئلة) هي عادة ليست بمنأى عن بقية العادات، فلا بد لها إذن من المحاولة والتكرار والترسيخ في الأذهان كي تستقر وتصبح جزءاً من الحياة المألوفة، وبازدياد تكرار توجيه الأسئلة تصبح العملية أكثر سلاسة وقبولاً وراحة للطرفين، وبخاصة إذا شعر الإنسان بالفارق بين توجيه الأسئلة وعدمه، كما أن هناك شيئاً مفيداً آخر يكسبه الكبار من عادة (توجيه الأسئلة) إلى الصغار، وهو أن توجيه الأسئلة يصبح قاعدة أساسية للصغار أنفسهم تعلمهم كيف يوجهون الأسئلة المناسبة إلى أنفسهم

أيضاً، ويجب أن يتساءل كل من الأطفال والمراهقين عن سلوكهم وتصرفاتهم الشخصية.

يجب أن يصبح الأطفال والمراهقون قادرين على أن يسألوا أنفسهم:

- ما هو شعوري الآن؟
- ماذا أفعل الآن؟
- ماذا يجب عليَّ أن أفعل؟
- ما الذي سيحدث في المستقبل إذا فعلت ما أرغب فعله الآن؟

وبعد أن يصبح الأطفال والمراهقون قادرين على التعرف على فكرة توجيه الأسئلة الذاتية، وقادرين على الملاحظة الذاتية، سيصبحون أكثر قدرة على التحكم بسلوكهم وضبطه والسيطرة عليه، وإن تعليم الأطفال والمراهقين كيفية (ضبط النفس) هو أحد الأهداف المنشودة من تربية الآباء للأبناء.

ملخص

غالباً ما لا يشعر الأطفال والمراهقون بما هم يعملونه ويقومون به في وقت من الأوقات، بل وغالباً ما يستغرقون فيما يعملون حتى يصبحوا غير واعين بتاتاً تقريباً لسلوكهم ولما يجري حولهم، ولعل الخطوة الأولى لتذكيرهم وجلب انتباههم إلى ما

يعملون هي توجيه السؤال المناسب إليهم عما يقومون به من عمل، ويمكن توجيه أسئلة كما يلي: (ماذا تفعل يا بني؟) و (ماذا يجب عليك أن تفعل يا بني؟) وسيعلمهم هذا الأسلوب ما يسمى بـ: (الملاحظة الذاتية)، أي يبدأ الطفل بملاحظة ما يفعله وما يدور حوله من أمور، وتُعْتَبَرُ عملية (الملاحظة الذاتية) مهارة من مهارات التعلم، أي هي مهارة مكتسبة يكتسبها الإنسان بالممارسة والتطبيق العملي والتعلم من الآخرين، وهي الخطوة الأولى على طريق تعلم عملية (ضبط النفس)، كما سنرى لاحقاً.

كما أن تعليم الأطفال والمراهقين عملية (الملاحظة الذاتية) يساعدهم على معرفة أنهم مسؤولون عن سلوكهم وتصرفاتهم، وهذه هي بداية تعلم هذه المهمة الصعبة، وغالباً ما يقضي الكبار أوقاتاً ليست بالقصيرة في إعلام الطفل والمراهق أن يتوقف عن عمله لحظة ويتفكر بانتباه لما يقوم به من عمل في تلك اللحظة بالذات، إلا أن عملية (توجيه الأسئلة) هي أكثر فعالية من إخبار الأطفال والمراهقين ما (يجب) عليهم وما (لا يجب) عليهم أن يفعلوه في وقت ما، إن عملية (توجيه الأسئلة) تستدعي التركيز على السلوك ذاته، وبالتالي يصبح الأطفال والمراهقون واعين ومدركين لأنفسهم ولما يفعلون من عمل، بدلاً من اعتمادهم بشكل كامل على الكبار ليخبروهم بما يجب عليهم أن يفعلوه في كل وقت.

وعندما يدرك الأطفال والمراهقون أنهم هم المالكون الحقيقيون لسلوكهم وتصرفاتهم، وأنهم هم المسؤولون عن نتائجها فعلياً، يصبح من المحتمل جداً أن يتعاونوا مع الكبار ويطيعوا القواعد ويتبعوا الإرشادات والتعليمات التي تعطى لهم، ومن المساعد والمفيد أيضاً توجيه سؤال إلى الأطفال والمراهقين عما إذا كانوا يوافقون على مقاييس السلوك الضرورية لكل فرد من الأفراد، ثم محاولة الالتزام بها بعد الموافقة عليها، وبعد الموافقة عليها يمكن أن يذكرهم الكبار بضرورة الالتزام بها بتوجيه أسئلة مناسبة عنها مثل: (على ماذا اتفقنا يا شباب؟) إذ إن هذه الطريقة تساعدهم وتعلمهم إدراك أن القواعد والتعليمات إنما توضع لسبب هام، كما أنها تتيح لهم إدراك أن طاعتهم لتلك الأوامر والتعليمات إنما هي مسؤوليتهم، وليست مسؤولية الشخص الكبير المسؤول عنهم فقط.

وعندما يتعلم الأطفال والمراهقون كيفية إدراك الخطأ وأنهم هم المسؤولون عن تصرفاتهم وسلوكهم وما يعملون، فيمكن أن يوجِّه الكبار انتباههم إلى ما يجب عليهم القيام به بشكل سليم، إن توجيه الأسئلة يجعل التركيز منصباً على السلوك الصحيح، ويوجِّهُ الأطفال والمراهقين إلى ضرورة اتباع التصرف السليم، ومن المفيد جداً أن يجعل الكبير جل اهتمامه منصباً على السلوك السليم الذي يجب على الأطفال والمراهقين

أن يفعلوه، وإن عملية التأديب تعلّمُ الطفل كيف يفعل الأمور السليمة، بينما نلاحظ أن العقوبة وحدها قد تعترض أحياناً عمل التأديب، كما أن الاندفاع فوراً أحياناً لتطبيق العقوبة نتيجة خرق القوانين والتعليمات أو نتيجة ارتكاب سلوك خاطئ قد يصرف التركيز عن السلوك الإيجابي المطلوب من الطفل، وعندما تصبح العقوبة أمراً ضرورياً لا مفر منه، فمن المهم جداً توجيه سؤال للطفل أو المراهق عما يجب عليه أن يقوم به كي لا تتكرر هذه العقوبة له مرة أخرى في المستقبل إذا ارتكب الخطأ السلوكي ذاته.

وإذا لم يتعلم الأطفال والمراهقون طرقاً بديلة للتعامل مع الحالات التي يتعرضون لها في حياتهم فيمكن أن يبدؤوا تطوير انحراف سلوكي مزمن يؤثر عليهم في مستقبل حياتهم، والسر الذي يكمن فيه توقيف الانحراف السلوكي المزمن يبدأ من عملية توجيه الأسئلة المناسبة، ولعل السؤال الأول الذي يفرض نفسه هو: (ما الذي يحدث لهذا الطفل؟) ولا ريب دائماً أن هناك سبباً للانحراف السلوكي المزمن، وأن هذا السبب هو متعلق عادة بالمشاعر اللاواعية، ويجب تذكير الطفل بما يجب عليه القيام به لتحريض الوعي الكامن لديه، وإذا بدأ الأطفال والمراهقون تطوير انحراف سلوكي مزمن فقد تتشكّل لديهم مناعة قوية ضد العقوبة.

فإذا حدث مثل هذا الأمر يصبح من المهم جداً أن يوجه الكبار الأسئلة المناسبة عن المشاعر التي دفعت الطفل إلى التصرف بمثل ذلك السلوك الخاطئ، فالطفل الذي يعاني من بعض المشكلات أو الأمراض العصبية، أو غيرها من الأمراض النفسية، كالاكتئاب مثلاً، قد لا يكون قادراً على ضبط سلوكه وتصرفاته بالشكل المطلوب..

وإن تكرار معاقبة الأطفال والمراهقين على السلوك والتصرفات الخاطئة التي لا يستطيعون السيطرة عليها والتحكم بها ينشئ لدى كل من الطفل والكبير المشرف عليه مشاعر الكراهية الشديدة، وإن إجراء فحص طبي شامل لمثل هؤلاء الأطفال والمراهقين هو الطريقة الأفضل لتحديد ما إذا كانوا يحتاجون الدعم الطبي الذي يحتاجه الطفل ليساعده على ضبط سلوكه وتصرفاته الخاصة.

وأخيراً، فإن تعليم الأطفال طريقة (توجيه الأسئلة) المناسبة عن سلوكهم سيساعدهم على تعلم (ضبط النفس)، بل إن تعليم مثل هؤلاء الأطفال هذه الطريقة حتى بعد حدوث الحادث يمكن أن يساعدهم على إدراك السبب الذي فعلوا من أجله ما فعلوه، وما الذي يجب عليهم أن يتصرفوا به في المرات التالية في الحالات المماثلة، وبهذا نرى أن عملية (توجيه الأسئلة) هي، دون أدنى

شك، إحدى الطرق الفعالة جداً من طرق (التأديب الفعال) وهي أداة تشخيص هامة وفعالة جداً.

الخطوة الثالثة:

علّمْ المهارات

إن الجزء الخاص بتعليم التأديب للطفل غالباً ما لا يؤخذ بعين الاعتبار، أو لا يعطى كثيراً من الأهمية والانتباه، ويتطلب التأديب الفعال أن يعطي الكبار كلاً من الأطفال والمراهقين المساعدة اللازمة لتطوير المهارات التي يحتاجون إليها ليسلموا من تكرار السلوك السلبي أو الخاطئ، ويعني هذا أنه يجب تعليمهم كيف يتصرفون بناء على مشاعرهم وعواطفهم فقط، وتعليمهم كيفية التفكير بالنتائج والعواقب، وكيف يساعدون أنفسهم على القيام بالأعمال التي لا يشعرون بالرغبة بالقيام بها، ونلاحظ أن بعض الأطفال والمراهقين يطورون هذه المهارات بشكل طبيعي بسبب توفر الوالِدَيْن الجيدين اللذين يقدمان التربية الجيدة واللعب الصحي السليم لهم، إلا أنه، وللأسف الشديد، لا تتوفر هذه الأمور للغالبية العظمى من الأطفال والمراهقين، وسنبين في هذا الفصل العملية التي يمكن من خلالها تعليم الأطفال مثل هذه المهارات اللازمة لهم.

علّمْ الأطفال مهارات التأقلم

إن تعليم الأطفال كيفية استخدام (ضبط النفس) يعني مساعدتهم على تطوير مهارات التأقلم والمهارات الاجتماعية، وإن مهارات التأقلم هي المهارات التي نستخدمها لنتعامل مع عواطفنا ومشاعرنا، ويتعلم معظم الكبار هذه المهارات أثناء عملية البلوغ والإدراك، فيتعلم الكبار الطرق التي تساعدعم في التغلب على الدفقة الشعورية الأولى، أو (رد الفعل العاطفي)، والوصول إلى (وضعية التفكير) قبل اتخاذ أي قرار أو القيام بأي عمل؛ ففي اليوم الجيد يعرف معظمنا كيف يهدئ نفسه ويعمل ما لا يرغب بعمله، فنحن نعرف كيف نتعامل مع الأفراد الآخرين في المجموعة التي نعمل معها مثلاً، كيف يكون الفرد منا مؤدباً، وكيف يحترم كل منا مكان الآخرين وأشياءهم الخاصة، وهذه هي المهارات اللازمة لينتقل الفرد منا من وضعية (المشاعر) في الدماغ، إلى جزء (التفكير) فيه، ثم بالتالي إلى وضعية (الأعمال) المناسبة..

ولا شك أننا نحن الكبار نمر بأيام نفشل خلالها في عملية (ضبط النفس) أو في استخدام المهارات الاجتماعية التي نعرفها، وفي أغلب الأحيان، يمكن أن يقوم الأشخاص البالغون الأصحاء بتوجيه سلوكهم حتى ولو مروا بحالات قد تفقدهم (ضبط النفس) أو توصلهم إلى الانغلاق التام، وعادة ما لا نشعر

نحن الكبار بهذه المهارات، بل نحن نستخدمها دون (التفكير) فيها..

إن الأشخاص البالغين الأصحاء يمكنهم أيضاً أن يستخدموا طريقة (حل المشكلات)، فيمكنهم أن يعللوا ماذا يجب عليهم أن يفعلوا في مواجهة حالة صعبة كي يتمكنوا من التأقلم مع تلك الحالة عندما تتأزم الأمور، وإن تحقيق المعرفة التامة بهذه المهارات هو أمر هام جداً لكي نعيش حياة سليمة ومنتجة، كما أن الأشخاص الذين لم يستطيعوا تعلم هذه المهارات قد تكون حياتهم مضطربة بل وقد تكون بائسة أيضاً، والله أعلم، ولهذا السبب بالذات فإن الآباء الجيدين مصممون على تعليم أولادهم كيفية السلوك السليم و(ضبط النفس).

ولعل أفضل وسيلة لتحقيق هذا الموضوع هي أن يتبع الوالدان ذاتهما شخصياً نموذج السلوك المثالي المطلوب الذي يريدان تعليمه لأولادهما أثناء عملية التربية والتأديب التي يقدمانها لهم، إلا أن أحسن مستويات التأديب والحب والتربية لا تعلم الأطفال وحدها بشكل آلي مهارات التأقلم، أو المهارات الاجتماعية، ويصدق هذا بشكل خاص عندما لا يطبق الكبار الآخرون الذين يحيطون بهم نموذج السلوك المثالي المطلوب الذي يريد الوالدان تعليمه لأطفالهم، ومن المخيف والمنذر بالخطر أن نرى كثيراً من الأمثلة التي تلعب دور (القدوة) (المثال المحتذى) لا

تملك تلك المهارات، كما نرى من خلال وسائل الإعلام المختلفة، فالأطفال يشاهدون هذه الأمثلة ويتعلمون منهم كيف يستخدمون مهارة (ضبط النفس) أو أساليب الاحترام والمجاملة الأساسية، وبالتالي، فإن هذا سيجعل تعليم الأطفال هذه المهارات من أكثر الأمور أهمية في حياتهم، وعندما يركز الكبار على تعليم الأطفال والناشئين مهارات التأقلم فستصبح عملية التأديب أسهل وأكثر فعالية، فالشخص البالغ الفعال يوفّر للطفل الإرشادات التي تتبع أسلوب (خطوة ـ بخطوة) لتعليمه كيفية ضبط نفسه وسلوكه بشكل مناسب في كافة الأحوال.

ابدأ بتوجيه الأسئلة أولاً

قد لا تكون الأمور واضحة في بعض الأحيان للتعرف على المهارات التي يجب على الأطفال تعلمها ليتعلموا بشكل أفضل، ويميل الاتجاه في مثل هذه الحالة إلى التركيز على السلوك غير المقبول بدلاً من التركيز على الأمور التي يجب على الأطفال تعلمها أو القيام بها، ولهذا السبب بالذات فمن المهم جداً تحديد المهارات الخاصة التي يحتاجها كل طفل على حدة كي نتمكن من مساعدتهم في عملية تحسين سلوكهم، وإن طريقة (توجيه الأسئلة) هي الخطوة الأولى في هذه العملية.

إذا لاحظنا أن طفلاً ما يتصرف بشكل غير مقبول، فيجب أن توجه الأسئلة إلى منطقة المهارات التي يحتاج الطفل إلى

تعلمها، فعلى سبيل المثال، إذا سألت الطفل (ماذا تعمل)، وكان الجواب في كل مرة: (إنني على خلاف مع صاحبي)، فمن الواضح جداً أن مثل هذا الطفل يحتاج إلى تعلم مهارة (ضبط النفس)، فهو يحتاج إلى تعلم كيفية التعامل مع (الخلاف) دون أن يتصرف بشكل خاطئ، والذي يحدث في أغلب الأحوال هو أن الشخص البالغ الذي يشرف على تربية مثل هذا الطفل غالباً ما يختار استخدام أسلوب (العقوبة المباشرة)، ويحتمل أن يقع الكبار في الخطأ إذ يعتقدون أن (العقوبة) ذاتها هي التي تعلم الطفل السلوك السليم، إلا أنهم يستغربون من تكرار الطفل للعمل ذاته الذي عوقب من أجله، فبعض الكبار يعتقد أن الطفل (يعرف تماماً) ماذا يجب عليه أن يفعل، وماذا يجب عليه ألا يفعل، ويفترض هؤلاء مباشرة أن مثل هذا الطفل اختار أن لا يفعل ما يجب عليه أن يفعل، علماً بأنه يعرفه تمام المعرفة!..، نعم، إن معاقبة الطفل على الشجار مع زميله في الفصل مثلاً لا تعلمه أن ضرب زملائه أمرٌ خاطئ، علماً بأن هذا الأمر هو ضروري جداً بالنسبة للطفل، وسرعان ما نلاحظ فوق ذلك، أن العقوبة لم تُعلِّمْ مثل هذا الطفل أي مهارة على الإطلاق تمكنه من (ضبط النفس) و (تمالك النفس عند الغضب)، وبالتالي عدم الشجار مع الأطفال الآخرين في المستقبل، وإن مجرد تعليم الطفل أن (الشجار) مع الآخرين، هو أمر خاطئ ومخالف للقواعد العامة، فلا يعني هذا أن الطفل سيتعلم كيف يهدئ نفسه

ويتمالك مشاعره عندما يغضب، إنه لا يملك إلى هذا الحين المهارات، والمعرفة، والقدرة التي يحتاجها جميعها كي يتمكن من الابتعاد عن مكان الشجار الذي لا داعي له.

لابد إذن من تعليمه تلك المهارات، وقد يتطلب الأمر تكرار تعليمها للأطفال والمراهقين كي تستقر في أذهانهم ويتمكنوا من تجنب تكرار الأخطاء التي يرتكبونها باستمرار، ويقتضي تعليم هذه المهارات أن يراجعها الكبار مع الصغار بحيث يتاح للطفل التدرب على ما يجب أن يفعله، وكيف يجب عليه أن يتصرف بشكل سليم في المرات التالية، كما يجب أن يحصل الكبير على موافقة الصغير على أن يفعل ما يعلمه إياه، إذ إن كثيراً من الأطفال يعيدون ارتكاب الأخطاء ذاتها؛ لأنهم لا يعرفون كيف يتصرفون بشكل صحيح، ولم يوجد من يعلمهم طريقة السلوك السليم، بل قد لا يدرك الطفل أو المراهق أحياناً أن هناك بدائل عن (ضرب الخصم) في حالة الغضب أو الشجار والخلاف، وتعتبر هذه الطريقة البسيطة في تقديم (الحل البديل) طريقة تأديب ممتازة للسلوك البديل، لماذا؟ لأنها تعلِّمُ بدلاً من أن تعاقب، بل حتى عندما تكون العقوبة ضرورية فإن مراجعة السلوك الخاطئ للطفل وتعليمه طريقة بديلة أخرى للتعامل مع حالة مشابهة في المرة التالية هي طريقة تأديب حقيقية وواقعية مفيدة، فالتأديب هو تعليمٌ بحدٍ ذاته، كما أن تعليم المهارات يجعل (التأديب) أمراً فعالاً ومفيداً.

وإن هناك الكثير من المهارات والاستراتيجيات التي يمكن تعليمها للأطفال والتي تعلمهم كيف يمكنهم أن يغيروا سلوكهم الشخصي السيئ، وإن تعليم هذه المهارات يقتضي أن يعلّم الكبارُ الصغارَ هذه المهارات ويشرحوا لهم كيف يفعلون ما يجب عليهم أن يفعلوه، بل ويساعدوهم على عمل ذلك في المرة الأولى، وتقع مهارات (ضبط النفس) ضمن فئتين هما: مهارات التأقلم العاطفي أو المهارات الاجتماعية.

وتعلّم مهارات التأقلم العاطفي الأطفال والمراهقين كيف يقومون بما يلي:

- كيف يهدئون أنفسهم عندما يشتد غضبهم أو ينزعجون.
- كيف يستخدمون (الكلام) بدلاً من (الأفعال) للتعبير عن المشاعر.
- كيف يتبعون القواعد والأنظمة التي لا يحبونها أو لا يوافقون عليها.
- كيف ينتبهون لمشاعر الآخرين.
- كيف يهتمون بأمكنة الآخرين.
- كيف يركّزون باستمرار على ما يفعلون.
- كيف يتوقفون عن عمل ما، حتى عندما لا يحبون أن يتوقفوا عنه.

- كيف يجبرون أنفسهم على القيام بعمل ما حتى وإن كانوا لا يرغبون به.
- كيف يتعاملون مع الإحباط والانزعاج والضيق.
- كيف يتعاملون مع (خيبة الأمل) التي لا يتوقعونها.
- كيف يتعاملون مع النجاحات التي يحققونها.

وأما **المهارات الاجتماعية** فهي تعلّم الأطفال والمراهقين ما يلي:

- كيفية الاستجابة للأشخاص الذين لهم صلاحية معينة.
- كيف يعملون مع الآخرين بشكل جيد ومقبول.
- كيف يأخذ كل منهم دوراً في العمل.
- كيف يحترم الآخرين ويكون لبقاً في التعامل معهم.
- كيف يحترمون الآخرين حتى إذا وجدوا منهم وقاحةً أو فظاظة في التعامل معهم.
- كيف يقولون (لا) لزملائهم.
- كيف يطلبون المساعدة عندما يحتاجون إليها.

وما هذه المهارات التي أشرنا إليها هنا إلا قليلاً فقط من المهارات التي يحتاجها الأطفال والمراهقون ويحتاجون إلى تعلمها

عندما يصبح سلوكهم صعباً أو غير مقبول، وتتطلب معظم هذه المهارات نقل الطفل والمراهق من مرحلة (المشاعر) إلى مرحلة (التفكير)، بحيث يصبح قادراً على التعامل مع نموذج المشاعر ـ التفكير ـ العمل بهذا الترتيب، بدلاً من ترتيب المشاعر ـ العمل ـ التفكير في اللحظة التي يحتاجون فيها إلى اتخاذ قرار سليم وجيد.

الأطفال يتعلمون من خلال اللعب

يتعلم الأطفال أيضاً كيفية التعامل مع البيئة المحيطة بهم والتأقلم معها من خلال اللعب، وقد تعلم الكثير منا كيف ينتظر (دوره) أثناء اللعب مع الآخرين، بل وقد تعلمنا أيضاً كيف نتحكم بمزاجنا عندما نلعب مع أصدقائنا، وقد تعلمنا أيضاً كيف نعمل ضمن الفريق الواحد، كما تعلمنا أيضاً كيف ننشئ فريقاً خاصاً بنا لنلعب سوية عندما وجدنا أن الأمور غير منظمة تماماً بالشكل الذي يرضينا، كما تعلم الكثير منَّا كيف نلعب خارج البيوت، وكيف نستخدم خيالنا الواسع لنتغلب على زملائنا الذين نواجههم في اللعب، وأما أطفال هذا العصر فهم يقضون جلَّ أوقاتهم في ممارسة أنشطة سلبية مضيعة للوقت كمشاهدة التلفاز أو الفيديو وألعاب الكمبيوتر والإنترنت أو الألعاب الفردية أو الألعاب الرقمية بمختلف أنواعها، ومن الصعب جداً أن نفهم كيف يمكن أن يتعلم أطفال هذا

العصر مهارات التأقلم مع الآخرين والتعامل معهم ومهارات التعامل الاجتماعي التي يمكن أن يدرسها لهم أبناء الأجيال السابقة، ونلاحظ أن أطفال هذا الجيل يقضون كثيراً من الوقت في ممارسة الأنشطة السلبية أو الفردية، وهذا شرٌّ كبير بدأ يستفحل على الأطفال.

ولا شك أن مهارة بسيطة مثل تعلُّم انتظار الدور مثلاً، لا يمكن أن يتم تعلمها إلا من خلال التعامل مع الآخرين، وعندما نريد تعليم الأطفال والمراهقين موضوع (ضبط النفس) مثلاً فمن المهم جداً أن ندرك أنهم لم يتعلموا أياً من تلك المهارات البسيطة ابتداء، فإذا لم يكن لديهم تصور واضح عن مهارات التأقلم والتعامل مع الآخرين بشكل اجتماعي مقبول فإنهم يميلون إلى التصرف بشكل غير مناسب، ويقعون في مشاكل سلوكية، ولا يتأثرون بالعقوبة؛ ولهذا السبب بالذات يجب أن ترافق العقوبة بالأنشطة المنمية لتلك المهارات الأساسية اللازمة لكل من الأطفال والمراهقين ليتمكنوا من تصحيح سلوكهم.

اجعلْ من نفسك القدوة الحسنة

يمكن أن يعلِّم الكبارُ الصغارَ أحياناً كيف يفعلون بعض الأشياء التي لا يستطيعون هم أنفسهم القيام بها؛ فمدرب السباحة الماهر يمكن أن يدرب طفلاً أو فتى ليصبح بطلاً ماهراً ومتفوقاً في السباحة، علماً بأنه هو نفسه لا يستطيع أن يعلِّم

نفسه كيف يكون بطلاً في السباحة، والأم مثلاً قد تشجع ابنتها على تعلّم مهارات هي نفسها لا تعرفها أو لا تجيدها ولا تملكها، إلا أنه غير ممكن على الإطلاق أن يعلّم أحدٌ أحداً مهارات (ضبط النفس) إذا كان الشخص البالغ المعلمُ ذاته لا يملك القدرة على (ضبط النفس)، ونحن قد تعلمنا أول المهارات الأساسية كالمشي والكلام بهذه الطريقة، إذْ استمعنا لمختلف الناس الذين يتكلمون من حولنا، وشاهدنا كيف يمشون ويتحركون، وكذلك الأمر، فإننا نتعلم كيف نتعامل مع مشاعرنا وكيف نحلُّ المشكلات التي تواجهنا من خلال العرض العملي أيضاً.

ومن الممكن أيضاً أن يواجه بعض الآباء الذين لا يملكون مهارات (ضبط النفس) بعض المشكلات والصعوبات في تعليمها لأولادهم، إذ إن التعليم أصعب من التطبيق ذاته، كما أن هناك العديد من العوامل التي تلعب أدواراً مختلفة في عملية التعليم ذاتها أيضاً، ومهما كان الأمر، فلا تزال هناك فرصة كبيرة للنجاح إذا رغب الآباء في تعليم أولادهم هذه المهارة البشرية الرائعة وهي (ضبط النفس) وصمموا على ذلك، إلا أنه من المحتمل أن لا يتمكن الآباء أو الكبار من المعلمين الذين لا يملكون القدرة الذاتية على (ضبط النفس) شخصياً ولا على ضبط مشاعرهم وسلوكهم الشخصي، لا يتمكنون خلال حياتهم من تعليم هذه المهارات لأولادهم، إلا أنه من المفرح أن

نعلم أنه لا يوجد أحدٌ، مهما تقدمت سنُّهُ، غير قادرٍ على تعلّم مهارة التأقلم مع الآخرين ومع البيئة التي يعيش فيها، كما أن الآباء والمربين الملتزمين والجادين في تعليم صغارهم ومن تحت إشرافهم كيف يمكنهم الحصول على المساعدة اللازمة في هذا المجال لتعليم الصغار مثل تلك المهارات الهامة جداً لهم في مستقبلهم وحياتهم العملية، ولا غرو أن هذا يتطلب أن يدرك أمثال هؤلاء أنهم يحتاجون إلى المساعدة في هذا المجال، ولا يتوقفون عند هذا الحد، بل يسعون للحصول على المساعدة اللازمة لهم، كما يتطلب هذا الأمر أيضاً صدقاً في مواجهة الكبار لأنفسهم وواقعهم، وقد يكون هذا الأمر صعباً وقاسياً بعض الشيء، إلا أنه لن يكون أصعب من مجاهدة الكبير نفسه على ممارسة (ضبط النفس) وهو يريد أن يعلّمها إلى الآخرين في الوقت ذاته.

علّمْ الأطفال طريقة عمل الدماغ

إن الخطوة الأولى في تعليم الأطفال مهارة (ضبط النفس) هي تعليمهم أولاً - وقبل كل شيء - كيف يعمل الدماغ ذاته، ولا شك أن كلاً من الأطفال والبالغين هم بحاجة شخصياً لإدراك طريقة سلوكهم الخاص، فنحن نتوقع أن نعلم الأطفال كيف تعمل مختلف الأجهزة التي استودعها الله في أجسامهم، وكلما تقدم الأطفال في العمر تعلموا المزيد عن عمل مختلف أعضاء الجسم،

وكيف تتضافر جميعها بحيث يعمل جسم الإنسان بالطريقة التي يعمل بها، ونادراً ما نعلم الأطفال كيف يعمل الدماغ [أو العقل] الذي حباهم الله به، وهو من أكبر نعم الله على الإنسان في الحياة [بعد الإيمان]، وإن تعليم نموذج المشاعر - التفكير - العمل الذي يعمل به الدماغ يساعد الأطفال بأبسط طريقة ممكنة على إدراك الفارق الكبير بين (المشاعر) و (التفكير)، وهذه المعرفة هي نقطة البداية في تعليم الأطفال كيف يتحكمون بـ: مشاعرهم، وتفكيرهم، وأعمالهم.

ويمكن تعليم الأطفال من مختلف الأعمار والبيئات هذا النموذج البسيط لعمل الدماغ، كما يلاحظ أن أكثر الأطفال يرغبون في تعلّم المزيد عن أنفسهم، فعندما يكون الأطفال ما بين الثانية إلى الخامسة نلاحظ أن دماغهم لم ينْمُ بالقدر الكافي للتحكم بأنفسهم، بل إنهم في مثل هذه السنّ غير قادرين على تعلم هذا الشرح البسيط عن طريقة عمل الدماغ؛ ولهذا السبب بالذات، يجب على الكبار مراقبتهم بدقة والانتباه إلى الفترة الزمنية التي يصبح الأطفال فيها قادرين على إصدار أحكامهم الخاصة على الأمور والاستجابة للأوامر والتعليمات بشكل سليم، إلا أنه يمكن تعليمهم في هذه الفترة كيف يدركون أنهم حزينون، أو غاضبون، أو متعبون، أو غير ذلك من المشاعر الأخرى.

وعندما يصبح الطفل ما بين الخامسة والسادسة من العمر يصبح قادراً بشكل عام على إدراك الشرح البسيط عن طريقة عمل الدماغ، وغالباً ما يساعد هذا الشرح البسيط الأطفال والمراهقين على إدراك سلوكهم (غير الطبيعي)، ولعل هذه هي الخطوة الأولى في تعليمهم عندئذ كيف يمكنهم التحكم بسلوكهم الشخصي؛ فإذا أدرك الأطفال والمراهقون أنه حتى الأذكياء والعاقلون من الناس يمكن أن يتصرفوا بطريقة خرقاء أو حمقاء إذا لم يتمالكوا مشاعرهم، فيمكن عندئذ تعليم الأطفال والمراهقين المهارات التي يحتاجون إليها ليتعلموا كيف يمكنهم أن ينتقلوا من مرحلة المشاعر إلى مرحلة التفكير، ثم من هذه المرحلة إلى مرحلة العمل المناسب الذي يجب أن يقوم به الشخص في تلك الحالة.

كيف تعلم الأطفال نموذج: المشاعر ـ التفكير ـ العمل

نبين فيما يلي تفسيراً مبسطاً يمكن استخدامه لتعليم الأطفال نموذج المشاعر ـ العمل ـ التفكير لطريقة عمل الدماغ، (ويمكن تعديل مستوى لغة الشرح برفعه أو خفضه حسب عمر الطفل).

إن الدماغ يا بني هو عضوٌ بالغ التعقيد في جسم الإنسان، ولعل أسهل طريقة لفهمه هي أن نفهم أبسط طريقة لكيفية عمله، وسأبين لك يا بني فيما يلي كيف يعمل الدماغ:

تقوم الأجزاء المختلفة في الدماغ بأعمال متباينة، ويمكن أن أعطيك مثالاً على الدماغ وهو أحد المحلات التجارية الكبيرة التي تشتمل على العديد من الأقسام أحدها للملابس، والثاني للمناشف، والثالث لاحتياجات الأطفال، وهذه الأقسام جميعها موجودة في هذا المحل التجاري الكبير ذاته.

إن أحد أقسام الدماغ يمكّننا من الشعور، ولنسمِّهِ قسم المشاعر، ويمكننا هذا القسم من الشعور بالفرح والحزن والغضب والخوف والشوق وغيرها، وهذا القسم هو هام جداً من أقسام الدماغ؛ لأنه يمكننا من الشعور بالخطر مثلاً، ويخبرنا بأن هناك خللاً ما بحيث يمكننا أخذ الاحتياطات اللازمة لوقاية أنفسنا وأجسامنا من الأخطار التي قد تحدق بنا، كما أن هذا القسم من الدماغ هام أيضاً لأنه يمكننا من الشعور بالسعادة؛ لأننا أحياء.

وهناك قسم آخر من الدماغ يمكننا من التفكير، ولنسمِّهِ قسم التفكير في الدماغ، وهو الجزء الذي يمكننا من حل المشكلات والمعضلات والمسائل المختلفة وإعطاء الإجابات عن الأسئلة التي توجه إلينا.

كما أن هناك قسماً ثالثاً من الدماغ يمكننا من اتخاذ العمل، وهو الجزء الذي يقرر ماذا سنفعل في أي حالة من الحالات التي تواجهنا في الحياة،

وتربط بين هذه الأقسام الثلاثة من الدماغ جسور أو كابلات شبيهة بكابلات خطوط الهاتف إلى حد ما، أو شبيهة بمجموعات الرفوف التي تفصل بين أقسام المحل التجاري الكبير، وهذه الجسور تمكّن الدماغ من التواصل والترابط والتخاطب بين مختلف أقسامه الثلاثة.

وهناك شيء آخر يمكننا الدماغ من القيام به أيضاً، إلا أنه ليس له قسمٌ محدد في الدماغ، وهو شيء يمكن أن يفعله الدماغ إذا كانت أقسامه جميعها تعمل بشكل سليم، وهو القدرة على التفكير بالمستقبل، ولعل هذا هو أحد أهم الواجبات التي يجب أن يقوم بها الدماغ؛ لأنه يتيح لنا التفكير بالأمور التي قد تكون سبب نجاحنا في المستقبل، وهو يذكّرنا أيضاً أن هناك أعمالاً إذا فعلناها بناء على ما تمليه علينا المشاعر، حتى ولو علمنا أن هذا العمل خطأ، سيتسبب لنا هذا بالمشكلات لاحقاً، ويذكرنا أيضاً أنه لا يحسن عمل مثل هذه الأشياء التي قد نعاقب نتيجة لفعلها.

واعلم يا بني أنه حتى إذا كانت كافة أقسام الدماغ تعمل معاً بشكل سليم فإن هناك مشاعر تجبرنا على فعل بعض الأمور التي نعلم أنها خطأ، إلا أننا إذا سلكنا الجسر الذي يربط بين قسم المشاعر وقسم التفكير في الدماغ سوف نبدأ بالتفكير في العواقب والنتائج فنقول لأنفسنا: (إن القيام بمثل هذا العمل

السيئ ليس فكرة صحيحة)، ثم نبدأ بالتفكير في المستقبل، وما الذي يمكن أن يحدث إذا فعلنا ما تمليه علينا المشاعر دون التفكير بالعواقب والنتائج، وبهذا، يمكننا أن نقرر عندئذ ألا نفعل ما نشعر برغبة في عمله، ونتخذ القرار السليم ونعمل العمل الصحيح المناسب الذي يجنبنا العواقب الوخيمة أو غير السارة على الأقل، وهذه هي الطريقة التي تعمل بها أقسام الدماغ بشكل عام إذا كانت جميع أقسام الدماغ سليمة معافاة.

وقد تتعطل بعض أقسام الدماغ أحياناً، ومن المحتمل أن يحدث هذا عندما تطغى المشاعر على الدماغ وتسيطر عليه تماماً، فعندما تقوى مشاعرنا قد ينفصل الرابط بين المشاعر ـ التفكير، وبالتالي سيعمل الإنسان عملاً بناء على المشاعر فقط، وقد لا يعمل مثل هذا العمل إذا كان في مرحلة التفكير، إذ يتعطل الجسر الواصل بين المشاعر والتفكير في مثل هذه الحالة ولا يتوصل المرء إلى مرحلة التفكير بأثر هذا العمل على مستقبله.

ولهذا السبب فمن المهم جداً أن ينتبه الإنسان إلى حالة مشاعره، فإذا لم يحرص الإنسان وينتبه فسيعمل أعمالاً دون تفكير، وهذا لن يفيدنا أو ينفعنا كثيراً.

ولا شك أن هناك طرقاً كثيرة يمكننا أن نشرح من خلالها هذه الفكرة البسيطة، كما يمكن استخدام الكلمات

والعبارات والأمثلة التي تعتقد أنها هي الأفضل لفهم الطفل أو المراهق، والمهم جداً في الأمر هو أن نعلم الطفل الفارق بين المشاعر والتفكير، ويجب أن نعلّم الأطفال والمراهقين أنهم إذا اتبعوا مشاعرهم قد يقعوا في مشاكل لا تحمد عقباها في المستقبل.

راجعْ مع الطفل السلوك غير المقبول

لا غرو أن الطفل بطبيعته ميالٌ للوقوع في الخطأ؛ فالطفولة بأكملها هي مرحلة كبيرة لعملية التعلم، كما أن افتراض عدم الخطأ لدى الأطفال والمراهقين هو أمر غير عادل للجميع على الإطلاق، واعلمْ أنه لا بد من وقوع أخطاء، ويجب أن يتعلم الأطفال أيضاً أنه يجب عليهم ألا يتوقعوا أنهم كاملون، فالكمال لله وحده، إلا أنهم يمكن أن يعتقدوا أنهم أذكياء فحسب، ويجب أن يكونوا على قدرٍ من الذكاء بحيث يتعلموا من أخطائهم التي يرتكبونها، والهدف هنا أن يتعلموا ويستفيدوا شيئاً ما من الأخطاء التي ارتكبوها؛ ولهذا السبب بالذات نرى أن من المهم جداً أن نناقش مع الأطفال ونراجع معهم الأخطاء التي وقعوا بها، وإن مناقشة الخطأ لا تعني توجيه اللوم والتعنيف والانتقاد وتصنيف الطفل أو المراهق بأنه مخطئ، وأنه لا يفهم، وأنه سخيف وغير ذلك من التصانيف، إذ إن هذا غير مُجْدٍ بتاتاً، وقد يجعل هذا التصنيفُ الأطفال والمراهقين يشعرون بالبلاهة أو الغضب أو أنهم، على الأقل، يتأذون من ذلك.

إن هدف التأديب الجيد هو نقل الطفل إلى وضعية التفكير بحيث لا يجد نفسه معزولاً في وضعية المشاعر فقط، وإن الحديث عن السلوك غير المقبول هو عملية مراجعة مفيدة للجميع، وإن مراجعة سلوك الطفل معه وجهاً لوجه هي مراجعة لسبب الخطأ الذي ارتكبه، ويجب علينا مساعدة الأطفال أن يأخذوا بعين الاعتبار ما يجب عليهم أن يفعلوا، وكيف يجب عليهم أن يتصرفوا لمحاولة تجنب تكرار الخطأ ذاته في المستقبل، وإن عملية المراجعة هذه هي جزء أساسي لا يتجزأ من عملية التأديب السليم، إنها تساعد الطفل على التعرف على أعماله، وهي عملية أكثر إنتاجية بكثير إذ أنها تجعل الطفل يفكّر بما فعل، وليس يشعر بما فعل فقط، وإذا كانت المشاعر هي الوسيلة الوحيدة فقط التي يمكن أن يستخدمها الطفل للتعبير عن نفسه فسيبتعد تماماً عن أي مكان يريد أن يجده فيه الآخرون.

حدِّدْ المهارة المفقودة لدى الطفل

تهدف مراجعة السلوك غير المقبول مع الأطفال والمراهقين إلى التعرف على ما حدث قبل ارتكاب الخطأ الذي أوقعهم في المشكلة، فإذا تصرف أحدهم بشكل خاطئ، وبخاصة إذا كرر هذا الخطأ أو ما يشبهه مراراً وتكراراً، فيجب أن يطلب الكبير منهم أن يفكروا بما حدث، إلا أن وقت المراجعة ليس الوقت المناسب للتفكير أو التركيز على الحادثة ذاتها، بل على

الأشياء التي أدت إلى حدوثها وذلك لمعالجتها، ابدأ بتوجيه الأسئلة المناسبة وانتبه ألا تقفز إلى استنتاج ما حدث، فالهدف هنا هو التعرف على الأمر الذي دعا لاتخاذ ذلك السلوك أو التصرف الخاطئ وليس الخطأ ذاته، اسأل مختلف أنواع الأسئلة مثل:

- كيف حدث هذا الأمر؟
- ما هو شعورك قبل حدوث هذا الأمر؟
- ما الذي كنت تفكر فيه؟
- ما هو شعورك بعد حدوث هذا الأمر؟
- هل شعرت بعد هذا التصرف أنك: ذكي، غبي، قوي، أو أحمق؟
- أين كنت عندما حدث هذا الأمر؟
- متى شعرت بأنك ارتحت؟
- متى كانت الأمور تجري على ما يرام؟
- والآن، ركّزْ على تسلسل الأحداث على النحو التالي:
- ما الذي حدث من وقت كانت الأمور تسير على ما يرام إلى الوقت الذي وقعت فيه في المشكلة؟

- هل تعرف ما كان يمكن أن تفعله بشكل آخر يختلف عما فعلت؟
- ما الذي تظن أنك يمكنك أن تفعله في المرة التالية إذا كان لديك الشعور ذاته، كي تتجنب المشكلات؟

إن الإجابات عن هذه الأسئلة وأمثالها سيساعدك في تحديد المهارات التي يحتاج الأطفال والمراهقون إلى تعلمها، فعلى سبيل المثال، إذا لم يكن لديهم أي فكرة على الإطلاق عن: (كيف حدث هذا الأمر) أو (لماذا حدث)، فيجب عليك في هذه الحالة أن تشرح لهم بالتفصيل ما حدث، وعندئذ يمكنهم أن يتعلموا الرابط الضروري للتعرف على سير الأمور في المستقبل، ويمكن تعليمهم (الملاحظة الذاتية) بعد وقوع الحادثة، وإن تمكّن الكبير من جعل الأطفال والمراهقين يتعرفون على كل خطوة في العملية التي أدت إلى وقوعهم في المشكلة يعلمهم طريقة (الملاحظة الذاتية) لسلوكهم وللخطأ الذي ارتكبوه، وإذا لم يعرفوا مشاعرهم في ذلك الوقت، فيمكن للكبير أن يعرفهم عليها أو يشرحها لهم ليتعرفوا عليها.

حاولْ أن تخمِّن وتحزر قدر الإمكان، قلْ مثلاً: (هل يا ترى كنت تشعر كذا...؟ كما أن السؤال عن مكان وجودهم ومتى شعروا بأنهم على ما يرام يمكن أن يكون جيداً للحصول على المعلومات المفيدة إذ أنه يمكن أن يعطيك فكرة عن الأمر الذي

سبب تلك المشكلات السلوكية، وسنبين في المثال التالي كيف يمكن أن تفيد الأسئلة المبينة آنفاً المهارات التي يحتاج الطفل إلى تعلُّمها ليستفيد من هذه التجربة:

انتبه إلى الحوار التالي بعد مشاجرة بين طالبين في المدرسة:

المعلم: هل تعرف كيف حدث الخلاف بينكما؟

التلميذ: لا أدري!

المعلم: هل تعرف كيف كان شعورك قبل الحادثة؟

التلميذ: كنت غاضباً! وقد بدأ بدفعي على صدري...

المعلم: بم كنت تفكر في ذلك الوقت؟

التلميذ: لا أدري!

المعلم: بماذا شعرت بعد الحادثة؟

التلميذ: كنت خائفاً لأنني وقعت في مشكلة!

المعلم: هل شعرت بأنك ذكي أيضاً، أم غبي، أم قوي، أم أحمق، إلى جانب كونك خائفاً من الوقوع في المشكلة؟

التلميذ: إنه هو الذي جعلني غاضباً تماماً.

المعلم: أين كنت عندما وقعت هذه الحادثة؟

التلميذ: لقد كنت في باحة المدرسة.

المعلم: متى شعرت بأن الأمور على ما يرام؟

التلميذ: عندما جلست في حصة مادة الرياضيات.

المعلم: هل تعرف متى كانت الأمور على ما يرام بالنسبة لك؟

التلميذ: قبل أن يقرع الجرس.

والآن، فكِّرْ في تسلسل تلك الأحداث:

المعلم: ماذا حدث من الوقت الذي كانت فيه الأمور على ما يرام إلى الوقت الذي وقعت فيه المشكلة ؟

التلميذ: كان أستاذ الرياضيات يعنفني أمام الطلاب جميعاً لدى خروجنا من الفصل.

المعلم: إذن، لقد بدأت الشجار مع زميلك لأنك كنت غاضباً بسبب تعنيف أستاذ الرياضيات لك؟

التلميذ: نعم، أظن ذلك!

المعلم: ماذا تظن أنك ستفعل في المرة التالية إذا كنت منزعجاً من الأستاذ، بدلاً من الشجار مع زميلك؟

التلميذ: لا أدري!

المعلم: ربما تخبر أحداً بأنك منزعج، ولا حاجة أن تبين للآخرين مدى انزعاجك، بل يمكن أن تعبر عن ذلك فقط بالكلام، فإذا فعلت ذلك سيقل انزعاجك ولن

تشعر بالرغبة في ضرب شخص آخر أو إيذاء أحد، هل تعتقد أنك يمكن أن تحاول فعل هذا في المرة التالية التي تشعر فيها مثل هذا الشعور بالانزعاج؟

التلميذ: نعم، أظن أنه يمكنني أن أفعل مثل هذا، وقد أقول هذا للأستاذ ذاته فهو إنسان طيب وممتاز، إلا أنه سريع الغضب.

المعلم: لا شك أن هذه فكرة جيدة! وهكذا، فلن تقع في مشاكل بسبب الشجار مع زملائك؛ لأن الأستاذ قد عنفك أو أنبك على عمل ما، أليس كذلك؟

كانت المشكلة الأساسية لهذا التلميذ شجاره مع زميله، وبعد الحوار الذي دار على شكل سؤال وجواب تبين أن التلميذ لم يعرف كيف يعبر عن غضبه وانزعاجه من تصرف أحد الأشخاص الكبار الذين يتعامل معهم، ثم أوقع انزعاجه على أقرب وأسهل هدف قريب منه، وهو أحد زملائه، ولو أن عملية التأديب على هذا السلوك الخاطئ انحصرت بموضوع المشاجرة فقط، فلن يتعلم الطفل كيفية التعامل مع حالات الغضب والانزعاج مع الكبار عامة في المستقبل، وإن كثيراً من الصغار لا يعرفون كيفية التعامل مع الكبار في حالات الانزعاج والغضب، وإذا لم نعلّمهم نحن الكبار، فإنهم سيستمرون في التعبير عن انزعاجهم وغضبهم بشكل غير سليم.

إن الهدف من توجيه الأسئلة في هذه الحالة هو تحديد ماذا يحتاج الطفل إلى تعلمه من مهارات اجتماعية.

إذا وقع الطفل في مشكلة بسبب:	يجب أن يتعلم ما يلي:
▪ الارتطام بالأطفال الآخرين أثناء الجري في باحة المدرسة.	▪ يجب أن يتعلم كيفية الانتباه إلى الآخرين.
▪ الانزعاج بسبب انتظار دوره في العمل.	▪ يجب أن يتعلم كيفية الهدوء والانتظار.
▪ ضرب الآخرين بسبب وبدون سبب.	▪ يجب أن يتعلم كيفية استخدام الكلام بدلاً من الضرب للتعبير عن المشاعر.
▪ السخرية والاستهزاء بالآخرين.	▪ يجب أن يتعلم الانتباه إلى احترام مشاعر الآخرين.

ومهما كانت المشكلة التي يقع فيها الصغار فإن هناك مهارة مطابقة ومناسبة لحلّها يمكن أن يتعلمها الصغار لتجنب ارتكاب الأخطاء أو تكرارها في المستقبل، والمشكلة الحقيقية التي يعاني منها المجتمع أنه في أكثر الأحيان يتوقف التخاطب بين (الكبير والصغير) عند مناقشة (ماذا حدث) و (ما هو الخطأ فيه؟) ونادراً ما يتجاوز النقاش هذه النقطة إلى النقطة التي تليها وهي مساعدة الطفل على تعلم مهارة جديدة لازمة له في حياته كي يتجنب الوقوع في المشكلة ذاتها في المستقبل.

كيف تعلم المهارات؟

إن كل ما يحتاج الطفل والمراهق إلى تعلمه من مهارات التأقلم أو المهارات الاجتماعية هو أن تُشرح له هذه المهارات بشكل سليم وواضح مفهوم، ثم أن يُطلب إليه أن يمارس هذه المهارات في المرة التالية التي يواجه فيها مشكلة تحتاج إلى ممارسة هذه المهارات، وأن يشرح له الكبير ما يجب عليه أن يفعله للتغلب عليها، ويجب أن يتم التأكيد على الأطفال والمراهقين لضرورة التدرب على هذا الأمر، فإذا شرح الكبير أو المعلم للطفل الذي يعاني من فقد مهارة من المهارات الاجتماعية كفقدان السيطرة على النفس، والاندفاع وراء المشاعر دون تمييز، وأنه يجب عليه عندما يشعر بمثل هذا الشعور أن يهدئ نفسه، ويتنفس تنفساً عميقاً، ويسأل نفسه: لماذا أغضب بهذا

الشكل؟، فيجب على الكبير أن يمثّل هذا العمل أمام الأطفال والمراهقين شخصياً بحيث يستوعبونه، وأن يطلب منهم أن يطبقوه شخصياً، بأن يفعلوا كما يفعل الكبير، أو ينفذوا معه مثل ما يفعل، كما يجب أن ينهي الكبير مثل هذه المحادثة وهذا التدريب العملي والشرح بالحصول على (الموافقة) من الطفل أو المراهق بأنه يتعهد أن يفعل ما تعلمه في المرات القادمة، وأن يقلع عن التصرفات السابقة الخاطئة.

ويمكن أن نطلع على المثال التالي حيث يبين الحوار ما دار بين شخص كبير وطفل أو مراهق كان يقع في مشاكل بسبب شجاره المتكرر مع الآخرين:

المعلم: حسناً، لقد فقدتَ أعصابك عندما دفعك زميلك، أليس كذلك؟

التلميذ: أجل، لم يكن له الحق أن يلمسني بتاتاً.

المعلم: نعم، ليس له الحق في ذلك، إلا أنه كان بإمكانك أن تقول له ذلك دون أن تضربه، رجاء يا بني! إذا حدث لك مثل هذا الأمر مرة ثانية أريدك أن تفعل ما يلي: قل له بشكل حسن، وبصوت مرتفع واضح، ولا حاجة للصراخ بأعلى الصوت، بحيث يفهم تماماً أنك تعني ما تقول: (لا تلمسني بيدك، لا يحق لك أن تلمسني)، استخدم (الكلام) فقط! فلا يحق لك أن

تضرب كل شخص يلمسك بيده، ولا شك أن لك الحق في المطالبة بما هو حق لك دون أن تضرب الآخرين، حسناً! دعنا الآن نتدرب على ما يجب أن تفعله في المرة التالية إذا حدث لك مثل هذا الموقف، وآمل ألا يحدث..، تخيلْ أن أحداً ارتطم بك، كرِّرْ ما قلته لك، وقلْ العبارة كأنك تعنيها تماماً بصدق وتصميم.

التلميذ: يقول الطفل (بصوت منخفض): (أبعد يدك عني، لا تلمسني، ليس لك الحق أن تلمسني،

المعلم: أعدْ العبارة مرة ثانية مثلما قلتها أنا.

التلميذ: (بصوت أعلى): لا تضع يدك عليَّ،

المعلم: نعم، هذا أفضل، والآن، هل يمكننا أن نتفق على هذا وأنه يجب عليك أن تفعل مثل هذا في كل مرة يلمسك شخص آخر؟

التلميذ: ولكن، ماذا أفعل إذا دفعني مرةً أخرى؟

المعلم: إذن، تكرر هذه العبارة ثانية، ثم تبتعد قليلاً متراجعاً إلى الوراء، ويجب ألا يبدو الخوف على صوتك، وإذا لم يتوقف عن دفعك بيده، إذن امشِ في شأنك، وابتعد عن المكان.

التلميذ: وماذا إذا تبعني هذا الشخص؟

المعلم: إذن، كرِّرْ العبارة التالية: (ابتعدْ عني!)، ثم تعال إلي، ولا شك أنك ستشعر بحاجة إلى ضرب هذا الشخص، ولكن يجب أن تبقى في مرحلة (**التفكير**) في العواقب بحيث تتذكر أنك إذا ضربته سيكون هو صاحب الكلمة في تلك الحالة، وقد تقع أنت في مشكلة أكبر من مشكلته، وقد لا يصدق (المراقب أو المشرف الاجتماعي أو المدير) في المدرسة أنه هو الذي بدأ بدفعك أولاً، ولا أريد أن أراك مفصولاً من المدرسة بسبب هذا الولد الذي يبحث عن المشكلات، ويجب أن تتذكر أن كل شخص يحاول أن يُفقِدكَ هدوءك وأعصابك يريد أن يكون هو (سيد الموقف)، وتذكرْ أيضاً أنك ستبقى أنت (سيد الموقف) إذا بقيت في وضعية (**التفكير**) فإنك بذلك ستجد الحل المناسب الذي تتخلص فيه من مواجهة هذه المشكلة، وإنني واثق بأنك تستطيع أن تفعل هذا، وإن مثل هذا الشخص المشاكس لا يستحق أن تضيع معه وقتك وجهدك، كرِّرْ قول: (لا حول ولا قوة إلا بالله!) وعوِّدْ نفسك على الصبر، وابقَ في مرحلة التفكير بالعواقب، وسيساعدك هذا على ضبط مشاعرك.

قد يبدو هذا المثال سخيفاً أو تافهاً لبعض الأشخاص، إلا أن الأمر يحتاج إلى إجراء تأديبي عندما يضرب طفلٌ طفلاً آخر؛ والتأديب هو عملية تعليم، وقد لا يتسنى لبعض المراهقين والأطفال شخصٌ عاقلٌ كبير يعلمهم كيف يتخذون التصرف السليم، ولا بد لهم من شخص يريهم كيف يفعلون هذا الأمر بشكل سليم، وقد لا يستطيعون تنفيذه بشكل صحيح من المرة الأولى، إلا أن هذا يعطي الكبير فرصة مراجعة الموضوع معهم مرة ثانية وتفهيمهم كيف يجب أن يتصرفوا بشكل سليم في المرات التالية، وقد تكون معاقبة مثل هذا الطفل لخرقه للقواعد والأنظمة المتبعة أمراً ضرورياً، إلا أن العقوبة وحدها لن تعلمه الطريقة الأمثل للتعامل مع الحالات الصعبة التي تواجهه في حياته.

لا شك أن تعليم مهارة من المهارات بشكل عام ليس تحدياً صعباً مثل الذي أشرنا إليه آنفاً، بل يمكن أن يكون بالبساطة التالية:

الوالد: أخبرني الأستاذ أنك تقاطعه كثيراً في الفصل، هل هذا صحيح؟

الطفل: نعم! إلا أنه لا يسألني على الإطلاق.

الوالد: لا شك أن هذا مزعجٌ جداً، إلا أن مقاطعة الأستاذ في الفصل أثناء الدرس بهذا الشكل ليس الطريقة

السليمة للتعامل مع الانزعاج الذي تشعر به، ويجب أن تجد طريقة أخرى، هل تستطيع أن تفكر بحلٍّ آخر؟

الطفل: يمكن أن أرفع يدي لأطلب الإجابة أو الكلام.

الوالد: لا شك أن هذا أمر حسن، ولكن يجب علينا أيضاً أن نفكر بشيء ما يمكن أن تفعله عندما لا يوجه إليك الأستاذ سؤالاً في الفصل لتشارك في الدرس، ما رأيك أن تكتب السؤال الذي تريد طرحه على الأستاذ، أو الإجابة على السؤال المطروح، على ورقة أمامك، ثم تعطيه إلى الأستاذ فيما بعد؟ وإذا لم تستطع أن تفعل هذا، فيمكن أن تضع يدك على فمك فترة من الزمن، لقد فعلت هذا أنا شخصياً مراراً عندما شعرت بأني أرغب أن أقول شيئاً يجب عليَّ ألا أقوله، هل يمكنك أن تفعل هذا؟

الطفل: نعم يا أبت.

الوالد: حسناً! سأسأل الأستاذ عنك فيما بعد لأرى إذا تحسنت ولم تعدْ تقاطعه بالأسئلة وكثرة الحركة في الفصل، شكراً لك يا ولدي وبارك الله فيك.

أشعرْ الطفل بفهم مشاعره أولاً

أشْعِرْ الطفل بأنك فهمت مشاعره، وذلك عندما يمكنه التعبير عنها، ويجب أن نشير إلى أن فهم مشاعر شخص ما لا يعني على الإطلاق الموافقة على أن له الحق في أن يتصرف بالطريقة التي تصرف بها، بل إنه تعبير عن المشاركة الوجدانية لما يعاني منه الشخص الآخر، أو تفهم لوضعه وحالته ومشاعره، وقد يساعد هذا الفهم الطفل أو المراهق مثلاً بجعله أقل عناداً وتحدياً وغضباً ومدافعة عن نفسه، ومن المعروف في أي جدلٍ أو خلاف بين اثنين، إذا أصبح الشخص متمسكاً برأيه ومعانداً ومدافعاً عنه ستقلُّ فرصة إعادة هذا الشخص إلى وضعية (حل المشكلة).

وتجدر الإشارة إلى أن الوالد في الحوار المبين أعلاه استخدم أسلوب التعاطف وعبَّر عن تفهمه لمشاعر ولده بأن قال له: (لا شك أن هذا مزعجٌ جداً، إلا أن مقاطعة الأستاذ في الفصل أثناء الدرس بهذا الشكل ليس الطريقة السليمة للتعامل مع الانزعاج الذي تشعر به)، وأن عدم مشاركة الطالب في الدرس أيضاً أمر مزعج ومحبطٌ للطالب؛ ولهذا يجب أن ندرك أن كلاً من (التعاطف) و (التفهم) للحالة وسيلتان هامتان لمساعدة الأشخاص من كافة الأعمار والأجناس للانتقال من مرحلة (المشاعر) إلى مرحلة (التفكير) في الدماغ، كما أن من المهم جداً لكلٍّ من

الطفل والكبير أن يكونا معاً في وضعية (التفكير) إذا أرادا أن يتعلما أو يُعَلِّما مهارة من المهارات.

إن تعليم الطفل مهارة ما هو ببساطة متناهية إعطاؤه (خطةً) تساعده على البقاء بعيداً عن المشكلات، وستساعد هذه الاستراتيجية الطفل على المدى الطويل بحيث تمكنه أن يفعل شيئاً ما يختلف عما يفعله عادة من أخطاء سلوكية توقعه في المشكلات المرة تلو المرة، ونادراً ما نرى هذه العملية عند تأديب الأطفال والمراهقين، ومع ذلك فإن التدريب هو الأساس المتين للتأديب.

علمْ الطفل (المهارات المملة)

لعل ما نلاحظه غالباً هو فقدان القدرة على معرفة المهارات المملة لدى كثير من الأطفال والمراهقين بحيث تكون لهم القدرة على التعامل مع (الضجر) و (الملل) و (الطفش)، بشكل عام، ونلاحظ أيضاً أن أطفال هذا الجيل قد تعودوا على أنواع التسلية المثيرة لجميع المشاعر والحواس، فهم يشاهدون برامج التلفاز منذ سن مبكرة جداً، وتتغير صور التلفاز كل بضعة ثوانٍ، كما أن ألعاب الكمبيوتر بمختلف أنواعها هي ألعاب مثيرة جداً للحواس والمشاعر، وبالتالي، فإن الأطفال الذين يمارسون هذه الألعاب يتعودون على السرعة والتقلب والتغير السريع، ويصبحون غير قادرين على (الاستماع) أو (الدراسة) وعدم الكلام أو اللعب لفترة طويلة.

ويمكننا أن نفيد أمثال هؤلاء الأطفال والمراهقين إلى درجة كبيرة إذا استطعنا تعليمهم كيفية التعامل مع الملل والضجر والطفش، قطعاً، ليس هذا بالأمر السهل، ومع ذلك، فإن الملل والضجر والطفش تودي بكثير من الأطفال والمراهقين - بل وحتى الكبار أيضاً - للوقوع في مشاكل سلوكية وغيرها أكثر من أي شيء سواها؛ وكثيراً ما نلاحظ العديد من الطلاب الأذكياء اللامعين الموهوبين بشكل عام يرسبون في بعض المواد بسبب مللهم فقط، ولا يمكننا أن ننكر أن الحياة الرتيبة قد تصل إلى حد الملل والضجر والبرم والطفش أحياناً؛ كما نلاحظ أن كثيراً من الواجبات والأعمال الروتينية التي يجب علينا القيام بها هي أعمال يمكن تصنيفها بأنها مملة، ولكن، لا بد لنا من تنفيذ هذه الأعمال المملة لنتمكن من تنفيذ الأعمال غير المملة التي نحبها ونرغب بها، ولا بد من تعليم الأطفال والمراهقين كيفية التعامل مع المهارات المملة إذ أنها تساعد الإنسان في القضاء على الضجر والملل والطفش من الروتين الممل الرتيب، وليس من المقبول بتاتاً أن يقع الإنسان في مشاكل سلوكية أو غيرها بسبب الملل والضجر والطفش فحسب، فهذا أمر غير مقبول على الإطلاق.

ويمكن اقتراح بعض الاستراتيجيات للتعامل مع الضجر والملل والطفش وهي على النحو التالي:

في الفصل الدراسي: اطلب من التلميذ أن يقف على قدميه ويتحرك كلما استطعت، واطلب منه أن يكرر لنفسه عبارة: (ركّز... ركّز... ركّز!) عندما تراه قد سرح بذهنه أو ملّ أو طفش من الدرس، أو اطلب منه أن يتصور صوراً للكلمات التي تتحدث عنها في الدرس مثلاً.

أثناء كتابة الواجبات: قل للتلميذ: استمع للمذياع، أو إذا جلست في غرفة الجلوس فأبقِ التلفاز يعمل، ولكن انتبه لما تعمل من واجبات، ومع أن هذه الاستراتيجية قد تسبب بعض المشكلات إلا أننا نرى أن كثيراً من الطلاب يستطيعون التركيز على أمرين في وقت واحد: حل الواجبات ومشاهدة أجزاء من البرامج التلفزيونية التي يفضلونها مثلاً، علماً بأن مثل هذا الأمر قد لا يكون مجدياً مئة بالمئة، إلا أنه قد يفيد بعض الطلاب في بعض الأحيان فقط، ولا يمكن إطلاقه على علاته، وقد يصعب تفسير هذا الأمر هنا علماً بأنه حقيقة لا مراء فيها، واطلب من التلميذ أيضاً أن يعمل على حل واجباته على فترات قصيرة على أن يأخذ استراحة بين الفينة والفينة ثم يعود لإنجاز الواجبات، ومن المهم أيضاً أن يكافئ الطالب نفسه، أو أن يكافئه والداه على استمراره في حل واجباته ومواظبته ومثابرته إذا استطاع إنجازها في الوقت المحدد، واطلب منه كذلك أن يعدّ الواجب فور الحصول عليه ولا يؤخره إلى يوم واحد قبل حلول

أجله وموعده إذا كان الأجل بعيداً مثلاً، بحيث يمكنه القيام بأعمال يحبها ويرغب القيام بها إذا أنجز واجباته مبكراً.

أثناء المشاوير ومتابعة الأعمال التي يقوم بها الطالب: اطلب منه أن يستمع إلى شيء من أشرطة القرآن الكريم، أو الأشرطة الهادفة الحماسية، أو الأناشيد التي تحرك العواطف وتثير الهمم، واطلب منه أن يكافئ نفسه مرة أخرى عند إنهاء المهام والواجبات التي يكلف بها، ولتكن هذه الأعمال على شكل (ألعاب مسلية) يقوم بها الطالب، وليست أعمالاً روتينية مملة.

أمورٌ لا بد من القيام بها...

أبين فيما يلي أحد الأمور المفضلة لدي، إذا كان لا مفر من القيام بأمر ما، سواء أكان مملاً أم غير ممتع على الإطلاق، فيمكن أن نعرِّف مثل هذا الأمر على أنه (شرٌّ لا بد منه...) وهو أمر لا مناص من القيام به بتاتاً، وقد تكون أمثال هذه الأمور مملةً للغاية، أو قد تكون مجرد أمور (صعبة التنفيذ)، **إلا أنه لا بد من القيام بها**، وهذه أمورٌ أيضاً (لا جدال فيها..، وأمرها محسوم...) وهناك الكثير من الأمور التي يمكن أن يفاوض فيه الكبيرُ الصغيرَ، بل ويجب عليه أن يفاوضه على القيام بها، والأطفال، بحقٍّ، مفاوضون بارعون، وبغضِّ النظر عن هذا، فإن تعليم الأطفال والمراهقين متى يحسنُ التفاوض على أمر ما مع الكبار، ومتى لا يصلح التفاوض، وما هي الأمور التي يمكن

التفاوض عليها معهم، هي أمور هامة جداً، بل هي جزء من عملية التأديب ذاتها..

إن وضع علامةٍ على الأمور والواجبات التي لا تفاوض فيها على الإطلاق هو إحدى الطرق التي تعلّم الأطفال (**المحاكمة العقلية للأمور**)، كما أنها قد توفر على الكبار كثيراً من التعب والجهد والإلحاح، وليس هذا فحسبُ، بل قد يعجب الإنسان مستقبلاً من تهرب الأطفال والمراهقين من تنفيذ الأمور التي لا يرغبون القيام بها مجرد أنها مملةً أو غير سارةٍ لهم، مجرد اعتراف الكبار فعلاً بأنها كذلك، فإذا أخبر الكبيرُ الصغيرَ ابتداءً بأن هذه الواجب هو أمرٌ لا مفرَّ من القيام به وتنفيذه، فهو بذلك يعلمه أمرين:

أولاً: إنه يفهم أنهم يكرهون ويمقتون القيام بمثل هذا الأمر.

ثانياً: إنه لا يقبل التفاوض معهم بتاتاً على عدم تنفيذ هذا الأمر أو الواجب.

ملخص

إن تعليم الأطفال والمراهقين كيفية التعامل مع (المهارات المملة)، أو (المهارات الاجتماعية) هو لبُّ عملية التأديب الفعال، ويجب أن يعلّم الآباء والكبارُ الأطفال والمراهقين المهارات التي

يحتاجون إليها ليتمكنوا من تغيير سلوكهم وتصرفاتهم بحيث يتجنبون الوقوع في المشكلات، ويجب أن ندرك أن كثيراً من أطفال الجيل الحاضر يقضون أوقاتاً طويلة في القيام بأنشطة فردية وغير مفيدة أكثر من أطفال أي جيل مضى، وإن أطفال اليوم غالباً ما لا يطورون المهارات اللازمة للتعامل مع الآخرين، أو للتعامل مع مشاعرهم الخاصة، كما أن التعامل مع الآخرين لدى أطفال الجيل الحاضر هي أقل بكثير مما كانت عليه في الأجيال السابقة، حيث كان يقضي الأطفال في الأجيال السابقة معظم أوقات لعبهم مع الأطفال الآخرين في الهواء الطلق خارج البيوت.

ولا شك أن الأطفال أيضاً يتعلمون كثيراً من (التمثيل)، ولعب الأدوار المختلفة في الحياة، وإن هناك الكثير من مهارات التأقلم والمهارات الاجتماعية التي لا يمكن أن يطورها أو يتعلمها الأطفال ما لم تتزاوج عملية التعليم مع التمثيل الفعلي لهذه المهارات الهامة للأطفال، ويُحاطُ الأطفال يومياً من خلال تعرضهم لمشاهدة التلفاز، والأفلام، والمسرحيات، وأفلام الكرتون، والتعامل مع مختلف مواقع الإنترنت للأشخاص الذين تتاح لهم إمكانية التعامل معها، يحاطون بمشاهدة أدوار تمثيلية غير مناسبة بل وعدوانية أحياناً، لذا، فمن الضروري جداً أن يمثِّل الكبارُ المهارات التي يريدون تعليمها للصغار؛ ويجب أن

تشتمل (عملية التأديب على السلوك غير المناسب) على تعليمات تفصيلية خطوة ـ بخطوة، تبين التصرف السلوك الصحيح المطلوب من الأطفال والمراهقين الالتزام به وتطبيقه.

يجب أن يناقش الكبارُ مع الصغار التفاصيل المحددة للأحداث التي تؤدي إلى التصرفات الخاطئة والسلوك غير الصحيح، ويتضمن هذا المشاعر التي كان يشعرها الأطفال والمراهقون أثناء قيامهم بتلك المخالفات السلوكية، وليس فقط مجرد مناقشة تفكيرهم بتلك الأعمال، وإن الحصول على هذه المعلومات والبيانات سيساعد الآباء والكبار في تحديد المهارات المحددة التي يجب تعليمها للأطفال والمراهقين بحيث يتجنبون تكرار مثل تلك المخالفات في المستقبل.

وإن أحد أهم الأمور التي يجب أن يتعلمها الأطفال والمراهقون هو كيفية عمل الدماغ، فيجب أن يفهموا أن الدماغ له أقسام، وأن أحد هذه الأقسام يتحكم بالمشاعر، والثاني يتحكم بالتفكير، والثالث يتحكم بالأعمال والتصرفات، ويجب أن يدركوا أيضاً أن هناك جسور اتصال تربط ما بين هذه الأقسام في الدماغ، وإن هذه الجسور هي التي تمكّن قسم التفكير من التخاطب مع قسم المشاعر، وأن هذه الروابط هي التي تساعد الناس على اتخاذ القرارات السليمة عندما يتعاملون مع مشاعرهم ومع القرارات التي تحتاج إلى إجراءات فورية.

كما أن اتخاذ القرارات الجيدة السليمة مرتبطٌ أيضاً بقدرة الدماغ على التفكير بالعواقب، وبما يمكن أن يحدث في المستقبل، فإذا لم تعمل جسور التخاطب الدماغية بشكل سليم فقد تفرض المشاعر على الناس القيام بأعمال دون التفكير بعواقبها نتيجة أعمالهم، كما أن تعليم الأطفال والمراهقين نموذج المشاعر - العمل - التفكير الذي يعمل الدماغ بموجبه يساعدهم على الانتباه إلى مشاعرهم وإلى التفكير بالنتائج بشكل سليم قبل أن يقوموا بأي عمل قد يندمون عليه في المستقبل.

إن بناء المهارات وتطويرها هو تعليم الطفل ماذا يجب عليه أن يفعل بالضبط عندما يشعر بالقيام بشيء قد يوقعهم في المشكلات مستقبلاً، وإن الأطفال والمراهقين قد لا يعرفون بالضرورة الخيارات السلوكية البديلة المتاحة لهم في وقت حرجٍ، حتى ولو أدركوا أن سلوكهم سيتسبب لهم بالمشكلات في المستقبل نتيجة أعمالهم وتصرفاتهم السلوكية الخاطئة، وإن العقوبة لا تعلمهم سلوكاً بديلاً يحتاجون التعرف عليه، وإن تعليم الأطفال والمراهقين الطريقة البديلة للسلوك من خلال وصفها وتعريفها والتدريب عليها، وكيفية التعامل مع كل حالة من الحالات التي تواجههم، وممارسة هذه الاستراتيجية معهم سيعطيهم فرصة أفضل بكثير لتعلم خيارات سلوكية جديدة،

تـالي يعلمهـم كـيفيـة تغـيير السـلوك السـلبي أو الخـاطئ الـذي كررونه نتيجة جهلهم بهذه الخيارات المتوفرة لهم.

الخطوة الرابعة:

كَرِّرْ العبارات القصيرة

إن تكـــرار القواعـــد، والتعليمـــات، والأوامـــر، والتوقعات هو أمر هام وضروري في عملية التأديب، إن الدماغ يحتاج إلى التكرار كي يساعده في تثبيت العادات الجيدة وتشكيلها، إلا أن الآباء والمعلمين قد يملون من تكرار الطلب ذاته من الأطفال، بل الأدهى من ذلك والأمرُّ أن المراهقين بخاصة قد يصبحون متمرسين جداً بعدم المبالاة، وكأن لهم أذناً من طينٍ، وأخرى من عجينٍ، مما يزعج الكبار ويحبطهم جداً.

وسنبين في هذا الفصل الإطار العام متى يجب التكرار وكيف يكون التكرار ليصبح مساعداً للأطفال والمراهقين، ومتى لا يكون كذلك.

يحتاج الدماغ كمية معينةً من التكرار ليصبح السلوك المطلوب ترسيخه فيه عادة، ولعل هذا هو السبب في إعادة الأمر ذاته مراراً وتكراراً على الأطفال والمراهقين في بعض الأحيان، ويحتاج الأطفال والمراهقون هذا التكرار؛ لأن الخلايا والمسارات الدماغية العصبية الفتية لازالت قيد التطور والنمو، وستتيح لهم المسارات العصبية الجديدة في نهاية المطاف أن يتصرفوا بشكل

سليم، بمحض اختيارهم وإرادتهم، ودون الحاجة لتوجيه وإشراف من الكبار.

وبما أن الهدف من التأديب السليم هو تعليم الأطفال والمراهقين السلوك الجديد السليم المناسب لكل حالة من الحالات، فغالباً ما يكون من الضروري البحث عن طرق تذكّرهم بماذا يجب عليهم أن يفعلوا في كل حالة ووقت، ولا بد للكبار من القيام بهذا العمل دون أن يجعلوا الصغار يسدون آذانهم ويولون وجوههم عن طلباتهم وتوجيهاتهم، كما يجب على الكبار أن يحرصوا ألا ينزعجوا أو يغضبوا بسبب تكرارهم هذه التعليمات والأوامر على الصغار، وكثيراً ما يجد الآباء أنفسهم يقولون بشكل تلقائي: (ألم أقل لك هذا سابقاً يا بني؟) أو: (لقد تعبت من تكرار هذا الأمر ذاته عليك يا ولدي!)، وفي اعتقادي أنه ليس لأيٍّ من هاتين العبارتين المكرورتين أي أثر على جعل الأطفال والمراهقين يستجيبون لتنفيذ ما يطلب منهم بشكل أفضل، ولعل هاتين العبارتين وأمثالهما تعبير عن الانزعاج وعدم الارتياح، بدلاً من أن تكونا من العبارات الإيجابية الدالة على السلوك الجيد، ولا شك أنه يمكن تفهم حالة التعبير عن هذا الانزعاج وإصدار مثل هذه العبارات السريعة الدالة على ذلك، إلا أن هذا لا يحقق هدف مساعدة الأطفال والمراهقين على تطوير السلوك الجيد المطلوب، وما يحتاجه

الأطفال في مثل هذه الحالة هو مؤشر السلوك الفعلي الذي يساعدهم على تغيير تصرفاتهم وتحسين طريقة سلوكهم.

وهناك أمران يمكن أن يساعدا في مثل هذه الحالة الصعبة:

أولهما: استخدام عبارات توجيهية قصيرة المرة تلو المرة، بشكل متكرر، بدلاً من إعطاء المحاضرات الطويلة (أو حتى القصيرة)

والثاني: الالتزام بقاعدة الجملتين فقط، توقفْ تماماً عن الكلام بعد أن تقول هاتين الجملتين، وغالباً ما يكون المؤشر الفعلي ضرورياً بحيث يوجه الطفل أو المراهق أن يفعل ما يطلب منه، ولا حاجة للكثير من الكلام أثناء استخدام هذا المؤشر، بل إن كثرة الكلام الذي يستخدمه الكبار لتوجيه الأطفال والمراهقين في الاتجاه الصحيح قد يتسبب في تجاهل الطفل والمراهق لكلام الكبار بأكمله، ويسدّ أذنيه، أو لا يستمع لما يقولونه على الإطلاق.

عفواً يا أمي! لم أسمع نداءك لي في المرات الأربعة الأولى...

كرِّرْ العبارات القصيرة

تذكَّرْ أن الهدف من توجيه الطفل أو المراهق للقيام بعمل ما إنما هو تعليمه بحيث لا يحتاج الصغير إلى توجيه الكبير ووجوده شخصياً للقيام بالعمل ذاته في المرات التالية، وإن الدمج بين كل من تكرار الجمل القصيرة الإيجابية مع مهارة من المهارات التي يحتاج الأطفال والمراهقون إلى تعلُّمها يشكّل عادة التذكر الداخلي الشخصي لديهم بحيث يتذكرون ما يجب عليهم أن يفعلوه إذا واجهوا المشكلة ذاتها في المستقبل، وكلما ازدادت إيجابية العبارات القصيرة التي يكررونها ازداد تطوير الدماغ للسلوك السليم المقبول اجتماعياً، ويفضل الدماغ الرسائل الإيجابية بدلاً من الرسائل السلبية، ومن الأفضل استخدام العبارات التي توجه الطفل أو المراهق للقيام بالعمل السليم، بدلاً من أن تطلب منه الكفَّ عن العمل الخاطئ، ونلاحظ نحن الكبار بأنفسنا أنه من الأفضل والأكثر فاعلية أن نقول لأنفسنا في حالة مراقبة الوزن مثلاً: (يجب تناول الطعام السليم)، أو: (يجب المحافظة على الوزن)، بدلاً من أن نقول: (لا تأكل مزيداً من الشوكلاته).

وإننا كلما زدنا استخدام أسلوب النهي، ازددنا رغبة في القيام بذلك العمل، ونلاحظ أن الأطفال أكثر عرضة بشكل

خاص لهذه الخاصية من الطبيعة البشرية، ويتعود الأطفال على سماع رسائل (لا تفعلْ)، بحيث تصبح هذه الرسائل وكأنها أمور روتينية، وبالتالي (يتم الإعراض عنها تماماً) بسهولة تامة، ومن الضروري جداً أن يسمع الطفل والمراهق رسائل (إيجابية) متكررة تساعده على تطوير السلوك الإيجابي، وهذه الرسائل (الإيجابية) هي ببساطة رسائل قولية توجيهية تخبر الطفل والمراهق ما يجب عليه أن يقوم به، بدلاً من إخباره ما يجب عليه أن يتوقف عن فعله أو لا يفعله، وعندما يسمع الأطفال والمراهقون هذه الرسائل الإيجابية تتكرر على مسامعهم عدة مرات سيبدؤون بتكرار هذه العبارات شخصياً، وستساعدهم هذه العملية في نهاية المطاف بحيث يتمكنون من عمل ما يجب عليهم فعله دون طلب خارجي، وقد يستغرق هذا بعض الوقت إلا أنه يبقي التركيز على تشجيع الطفل بالتفكير فيما يفعل، أو ما يجب عليه أن يفعله، بدلاً من التفكير فيما يجب عليه ألا يفعله، كما أن لهذه الطريقة فائدة إضافية إذ أنه لا تتطلب المزيد من الطاقة من الآباء والمعلمين المشرفين على الأطفال والمراهقين.

ويجب أن تكون العبارات القصيرة توجيهية، وإيجابية، ومركزة على سلوك معين يجب على الطفل والمراهق أن يتعلمه، ويجب ألا تزيد هذه العبارات القصيرة عن كلمتين أو ثلاث

كلمات، وقد تكفي كلمة واحدة أحياناً، ويجب أن تذكّر هذه العبارات الطفلَ أو المراهقَ بمهارة من مهارات ضبط النفس أو وسائل التأقلم الاجتماعي، وتعمل هذه العبارات عمل (المؤشرات) وتصبح مثل (شاخصات الطرق) التي توضع عليها لهداية السالكين من الفتيان.

كرِّرْ العبارة التوجيهية بنبرة إيجابية توجيهية، وإذا تغيرت هذه النبرة من النبرة الهادئة والأكيدة إلى نبرة غاضبة وحادة فمن المحتمل جداً أن يكون لدى الطفل ردُّ فعلٍ عاطفي بدلاً من الاستجابة التفكيرية العاقلة؛ فالهدف من هذه العبارات التوجيهية القصيرة هو تحريك الجزء المتعلق بالتفكير في الدماغ، وليس الجزء المتعلق بالمشاعر، ويلاحظ الأطفال والمراهقون بسرعة تغير مشاعر الكبار، وسيغير الأطفال مشاعرهم أيضاً، فإذا بلغوا هذه المرحلة لم يعودوا قادرين على التفكير بوضوح، والهدف - كما أشرنا قبل قليل : هو حثُّ الصغار على التفكير، أو متابعة وضعية التفكير على الأقل، وهكذا، فيجب على الكبير في مثل هذه الحالة، وهو يختار العبارات التي يريد استخدامها بدقة ومهارة، ويكررها كلما احتاج الأمر إلى ذلك، يجب عليه أن يتذكر أن يحافظ على نبرة صوته الإيجابية الرصينة الهادئة، ولا يظهر عليها أي انفعال عاطفي مهما كان السبب أو الظرف.

تجنبْ استخدام أي عبارة توجيهية تختارها إذا كانت ذات صلةٍ بملاحظة على شخصية الطفل أو المراهق، أو ذات صلةٍ بإمكانياته وقدراته الشخصية؛ وكذلك يجب ألا تعلق في هذا الوقت على عدم القدرة الحالية للطفل بأن يعمل بشكل صحيح معتمداً على نفسه، فالعبارة القصيرة هي قصيرة جداً ولا تحتاج التطويل أو الغمز واللمز لشخصية الطفل، ويمكن أن تفهم هذه العبارة بنفسها دونما حاجة لأي عبارة تفسيرية أخرى معها، ويمكن أن يلزم الأمر تكرار هذه العبارة القصيرة مرتين متتاليتين أو أكثر، بل ويمكن تكرارها عدة مرات في يوم من الأيام، وللحصول على أفضل النتائج لاستراتيجية استخدام العبارات التوجيهية القصيرة، ويجب ألا تكون هذه العبارات مرتبطة بأي كلمات أخرى، أو بأية محاضرات، أو تعليقات أخرى؛ لأنها إذا ارتبطت بأي من هذه الأمور ستفقد معناها وقوتها وقيمتها التوجيهية والتربوية على السلوك المرجو للأطفال والمراهقين، ولن تكون عندئذ وسيلة فعالة وناجحة لعملية التأديب.

نبين فيما يلي عبارة توجيهية نموذجية للوالد أو الوالدة مثلاً لأولادهم في المساء عند حل الواجبات البيتية:

الوالد: عُدْ إلى دراستك يا ولدي! لن أسمح لك بالخروج للعب إلا بعد الانتهاء من حل الواجبات، إذا ركزت جهودك

على الواجبات ستنتهي خلال فترة قصيرة، إنك تصعّب الأمر على نفسك يا بني! ابدأ العمل، ولا تقمْ من مكانك إلا بعد الانتهاء من حلِّ الواجبات.

ولا شك أن الطفل لديه الكثير مما يقوله رداً على هذه التوجيهات المطولة، ويبدأ صراعٌ طويل بين الوالد وولده من أجل حل الواجبات، ويتم بذل كثير من الوقت والجهد في تبادل العبارات، ولا يتم حل كثير من الواجبات.

والبديل، في اعتقادنا، قد يكون على النحو التالي:

الوالد: يا عبد الله! تابع عملك، أو:

يا عبد الله! ركّزْ.

وإذا أردنا أن ينجح المثال الثاني ويؤدي عمله العجيب، لا بد أن يتم تدريب الطفل أو المراهق مسبقاً على فهم معنى (العبارة القصيرة)، وماذا يجب عليه أن يفعله عندما يسمع مثل هذه العبارة، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يقول الوالد أو المعلم:

الوالد: يا بني! من الآن فصاعداً، إذا قلت لك: (تابع عملك)، فهذا يعني أنه يجب عليك العودة إلى العمل الذي تقوم به ومحاولة إنهائه في أقصر وقت ممكن، وبشكل صحيح، وقد ينجح هذا الأمر بشكل أفضل إذا قلت الأمر ذاته لنفسك: (تابع

عملك)، وهذا يعني أننا لن نحتاج دائماً لمناقشة هذا الأمر في كل مرة تتصرف فيها عن العمل الذي يجب عليك القيام به، ومن السهل جداً أن ينصرف تركيز المرء عما يعمل، ولكن يمكن إعادة الانتباه والتركيز ببساطة بمثل هذه العبارة: (تابع عملك)، سنستخدم هذه العبارة من الآن فصاعداً كمنبه أو مؤشر يذكرنا بضرورة إنهاء العمل الذي نقوم به، **هل يمكننا أن نفعل هذا يا بني؟**

تذكرْ أن تطلب من الأطفال والمراهقين الموافقة في كل مرة تحاول أن تعلمهم فيها سلوكاً جديداً بحيث يعرفون ما يجب عليهم أن يفعلوا بالتحديد عندما تطلب منهم ذلك، وإن الحصول على موافقتهم تعني وتتضمن مزيداً من المسؤولية والالتزام من قبلهم، وبالتالي تكون أقدر على محاسبتهم على مخالفاتهم في المستقبل، كما أنها تعزِّز قدرة الطفل على إمكانية تحقيق ما يتوقع الكبار منهم تنفيذه والقيام به من أعمال وواجبات، ففي المثال الموضح أعلاه إذا أجاب عبد الله متعلِّلاً بأي عذرٍ من الأعذار لترك عمله وواجباته، فيجب على الوالد فقط أن يكرر تلك العبارة القصيرة التوجيهية المختصرة: (تابعْ عملك)، وبهذا يتذكر الطفل ماذا يجب عليه أن يفعل، ولعل هذا يتطلب جهداً وطاقة أقل من الوالد أو المعلم، كما يساعد الطفل على تذكُّر

العمل أو السلوك الخاطئ الذي يقوم به، وهو انصراف تركيزه عن حل الواجبات.

حاولْ اختيار أفضل العبارات

حدِّدْ أفضل العبارات التي تتماشى مع الحالة التي تتعامل معها، انتبه لما يحتاج الطفل أو المراهق أن يتعلمه، وتذكَّرْ أن بعض العبارات هي أكثر تأثيراً من سواها في حالات معينة، فعلى سبيل المثال، فعبارة (تابعْ عملك) في المثال المبين آنفاً يمكن استخدامها بشكل جيد من قبل الآباء والمعلمين، وبخاصة مع الأطفال الذين يعانون من مشاكل في تركيز الانتباه، حيث أن أمثال هؤلاء الأطفال يفقدون تركيزهم بشكل سريع حتى ولو كانوا يتعاطون بعض الأدوية المساعدة لهم على المحافظة على تركيزهم على العمل؛ ولا بد لأمثال هؤلاء الأطفال من تعلُّم المهارات التي تساعدهم على جذب انتباههم وتحويل تركيزهم إلى ما يجب عليهم القيام به من عمل كلما سرحوا بأذهانهم بعيداً عن العمل الذي يقومون به، وإن تكرار عبارة (تابعْ عملك) مرات عديدة، حسب اللزوم، وبلهجة صارمة حانية فيها الصدق وعدم التذمر من وضعية الأطفال والمراهقين الذين يعانون من هذه المشكلة سيساعدهم قطعاً على العودة إلى التركيز على العمل الذي يقومون به، وبالتالي سينصلح سلوكهم الخاطئ.

ويمكن تطبيق هذه العبارة حتى على المعلم، أو الشخص الكبير المعالج شخصياً، وسيجد أن لها أثراً كبيراً على تحسين نسبة التركيز على العمل والسلوك معاً، فقد يعاني المرء من فقدان التركيز على العمل عندما لا يروق له العمل شخصياً، وبهذا فإن هذه التذكرة: (تابعْ عملك) ستساعده على التركيز على العمل الذي يقوم به وبالتالي فهو يعدل سلوكه المطلوب، بدلاً من أسلوب المحاضرة التي تركز على الخطأ ذاته، وبالتالي فقد تصرف هذه المحاضرة الذاتية الداخلية، تصرف المرء عن متابعة العمل المطلوب بدلاً من متابعة العمل المطلوب، ويزيد هذا الأمر الطينَ بلّةً، وأما استخدام عبارة (تابعْ عملك) فستعيد المرء مباشرة إلى العمل المطلوب، وهذا الذي نحاول إنجازه لتعديل سلوك الأطفال والمراهقين وتصحيح سلوكهم، وتعليمهم العادات الاجتماعية السليمة المناسبة التي يجب عليهم تعلمها ليستخدموها في المستقبل بأنفسهم عندما يعتمدون على أنفسهم في الحياة العملية، وذلك عندما يصبحون كباراً،

ولا شك أن تطوير هذه المهارات يحتاج إلى ممارسة وتدريبات عملية مستمرة؛ ولهذا نلاحظ أن تكرار (العبارات القصيرة) الإيجابية أمر مفيد جداً في التركيز على هذه المهارات، وسيصبح الكبار في هذه الحالة (مدربين)، حيث يذكّر المدربون الناجحون أعضاء فرقهم الرياضية بما يعرفونه من

مهارات جيدة إما باستخدام (العبارات الهادفة القصيرة) أو (بإشارات يدوية) متعارف عليها بين المدرب وأعضاء الفريق، ويمكن أن تصبح هذه (العبارات القصيرة) بمثابة (عبارات قوة) أي: القوة اللازمة لبناء المسارات الدماغية وتثبيت المهارات والعادات الحسنة في الدماغ، ويمكن أن ينشئ الكبار من الآباء والمعلمين المربين العبارات الخاصة بهم حسب احتياجات الأشخاص الذين يرعونهم، وبعد أن يتم اختيار عبارة ما، يجب على الكبير أن يشرح معنى هذه العبارة للصغار الذين يرعاهم، ويجب أن يحدد لهم تماماً ماذا يتوقع منهم أن يفعلوا عند سماع هذه العبارة،

ونبين فيما يلي بعض الأمثلة العملية على العبارات القصيرة وكيفية استخدامها للتركيز على سلوك جديد لدى الأطفال والمراهقين.

العبارات القوية

(تابعْ عملك) استخدم هذه العبارة لتذكير الأطفال والمراهقين لإعادة تركيزهم على العمل أو المهمة التي يقومون بها.

(ركِّز) هذا مؤشر من كلمة واحدة ليجلب انتباه الطفل، وجِّهْ انتباه الطفل إلى النظر أو

الاستماع بدقة لما يقال له، ويمكن أن تستخدم هذه العبارة القصيرة أيضاً للتركيز على المهمة التي يقوم بها الطفل وتتطلب مزيداً من التركيز والاهتمام.

(افعل العمل من أول مرة) يتوقع الكبار أن ينفذ الأطفال والمراهقون الأعمال التي تطلب منهم من المرة الأولى، إلا أنهم غالباً ما لا يفعلون ذلك، اشرحْ لهم أن هذه العبارات القوية ستذكرهم أن عليهم تنفيذ ما يطلب منهم فوراً، ودون مناقشة، ودون الترجي والمماطلة، كأن يقول أحدهم: (رجاء، هل يمكنني أن أفعل هذا الأمر لاحقاً؟ هل يمكنني أن أفعل هذا بعد قليل؟) فإذا كررت هذه العبارة فإنها ستذكرهم بأن العمل المطلوب منهم تنفيذه لا يمكن تأجيله، وهو من الأعمال التي (يجب عليهم القيام بها سواء أحبوها أم لم يحبوها).

(اسمعْ جيداً) يمكن أن تقطع هذه العبارة الضجة التي يصدرها الأطفال عندما يكونون مجتمعين معاً، أخبرهم أن هذه العبارة تعني أنه يجب عليهم الكفُّ عن الكلام والضجيج

والإصغاء لما يقال لهم فوراً، وإن تكرار هذه العبارة بدلاً من الصراخ بأعلى الصوت يستهلك كمية أقل من الطاقة، كما أنها تعطي الإشارة المناسبة للأطفال والمراهقين أن يفعلوا شيئاً ما وهو (الاستماع)، بدلاً من (عدم القيام بعمل ما كالكلام والضجيج مثلاً).

(كن طيباً ولطيفاً)

هذه عبارة قصيرة لقاعدة ذهبية، هناك عدد قليل جداً من الأمور التي يجب أن يتعلمها الأطفال والمراهقون يمكن أن تكون أكثر أهمية من كيفية التعامل بلطف مع الآخرين، وقد يحتاج هذا الأمر أحياناً إلى تعريف واضح ومحدد للطيبة واللطف؛ فالطيبة تعني مساعدة الآخرين، والانتباه لمشاعرهم بحيث لا يؤذيها بغمز أو لمز أو سخرية أو إزعاج، وأن يكون معهم لطيفاً حتى ولو اختلفوا معه لأي سبب من الأسباب.

ويجب أن تخبر الأطفال أنك عندما تستعمل هذه العبارة القصيرة (كن طيباً ولطيفاً) فإنه يجب عليهم أن يتأكدوا مما يفعلون مع

الآخـرين، وأن يتأكـدوا أنهـم يسـاعدون الآخـرين، ويلاطفـونهم، ويتسـامحون معهـم وينتبهون إلى مشاعرهم.

ولا شـك أن هـذه العبـارة هـي عبـارة قويـة وفعالـة، ويمكنـك أن تشـرح لهم أنـك قـد لا تسـتطيع إجبـار النـاس الآخـرين الـذين هـم ليسوا تحت إمرتك أن لا يؤذوا مشاعر الناس حولهم، إلا أنك يجب أن تتأكد من أن كل أفـراد عائلتـك، أو فصلك الدراسـي يعـاملون بلطف واحترام.

(استخدمْ الكلام)

تعـني هـذه العبـارة أن تعـبر عـن شـعورك بالكلام بدلاً من استعمال اليد أو الرجل أو غيرهمـا للتعـبير عـن المشـاعر، كمـا تعـني أيضـاً ضـرورة اسـتخدام الكـلام بـدلاً مـن العنف والضرب والركل بالرجل أو الصـراخ أو رمـي الأشـياء علـى الآخـرين إذا اختلفـت معهـم، بـينْ للأطفـال والمـراهقين ضـرورة اسـتخدام الكـلام للتعـبير عـن غضـبهم وانزعـاجهم أو أي شـعور آخـر يمـرون بـه أو يفكـرون فيـه، ويمكـن اسـتخدام هـذه

العبارة في كل مرة يحصل شجارٌ أو خلافٌ بين الأطفال والمراهقين، أخبرهم بأنه يجب عليهم أن يجلسوا ، إذا كانوا واقفين، ويناقشوا هذا الخلاف، بدلاً من الصراخ، والضرب، والركل بالأرجل، فهذا ليس من أخلاق البشر المتحضرين عند التعامل مع الخلاف مع الآخرين، ساعدهم على التعرف على الكلمات المناسبة إذا لم يستطيعوا أن يجدوها في قاموس كلماتهم العامة المتداولة: فيمكن أن تقول للشخص الغاضب مثلاً: (اجلسْ واشرحْ لزميلك ما الذي أغضبك! وسيخبرك هو لماذا فعل الذي فعل)، وبعد أن تنفذ هذا العمل عدة مرات، يمكنك أن تقول لهم ببساطة: (استخدمْ الكلام)، وستكون هذه العبارة القصيرة إشارة لهم لتشغيل جزء التفكير في أدمغتهم،

ويميل الكبار عادة في حال حدوث خلاف بين الصغار إلى العقوبة فوراً نظراً لمشاجرتهم فيما بينهم، وقد يكون العقاب ضرورياً

أحياناً، إلا أنه يجب المزاوجة بين العقوبة والتأديب بحيث يتم الشجار بطريقة مقبولة اجتماعياً بين الناس باستخدام الكلام للتعبير عن مشاعر الخلاف، ولا توجد هذه المهارة لدى الكثير من الأطفال والمراهقين؛ لأنهم لم يتعلموها، حاولْ أن تعلمهم هذه المهارة الضرورية.

ولا شك أن عبارة (استعمال الكلام) تعني أيضاً استعمال الكلام المناسب المقبول والفعال، وليس (السب، والشتيمة، واللعن) وغيرها، وللأسف الشديد، لقد أصبحت عبارات السبِّ والشتم واللعن منتشرة جداً بين أبناء المجتمعات المتمدنة وغيرها على السواء، وهي ظاهرة سيئة وغير سليمة وغير صحية بتاتاً، ويتعرض الأطفال لهذه الظاهرة كل يوم: في الشارع، وفي البيت، وفي المدرسة، وعلى التلفاز، وفي القنوات الفضائية وأفلامها الماجنة السخيفة؛ لذا، يجب على الكبار تعليم الأطفال والمراهقين أنه حتى مع انتشار الكلام البطال، والسب

والشتم واللعن وغيره بين مختلف فئات الناس وأنواعهم، وفي مختلف الشعوب الراقية منها والبدائية، إلا أنه ليس قادراً على حل المشكلات التي تنشأ بين الناس؛ فهذا النوع من الكلام البذيء لا يحل أياً من المشكلات والخلافات المنتشرة بين الناس في المجتمع، ويمكن تبيين هذه الطريقة على أنها غير مجدية ولا فعالة على الإطلاق؛ كما أن تعليم الأطفال والمراهقين كيفية استخدام (الكلمات الصحيحة والمناسبة) سيزيد فعالية تخاطبهم وتعاملهم مع الآخرين بشكل عام، وهذا ما يجب أن يدركوه ويتعلموه.

إن هذه العبارات البسيطة التي يتم تكرارها المرة تلو المرة ما هي إلا وسائل تأديب فعالة تعلّم الأطفال والمراهقين عادات وسلوكاً جيداً وصحيحاً، كما أنها توفر الوقت والجهد، وهناك الكثير من الأمثلة التي تعمل أيضاً كوسائل تعليم، وغالباً ما نستخدم العبارات القصيرة تلقائياً، فنحن نقول مثلاً: (انتبهْ!) و (اربطْ الحزام) و (الزموا الهدوء) وغيرها من العبارات القصيرة الفعالة، كما أن اختيار استخدام عبارة إرشادية أو

تنبيهية قصيرة ما، بعد شرح معناها وما يتوقع الكبار من الأطفال والمراهقين أن يفعلوا عندما يسمعونها هو أمر عادي ومألوف بالنسبة للكبار الذين يتعاملون مع الصغار، وأما الأمر غير المألوف فهو اختيار بعض العبارات الجديدة بهدف تعليم مهارات سلوكية جديدة، ويمكن استخدام هذا الأسلوب للتعرف على مدى فعاليته، فهو فعال جداً في مختلف البيئات والأحوال وعلى مختلف الشرائح العمرية التي يتم التعامل معها بشكل عام، وتحتل هذه العبارات القصيرة مكان (المحاضرات) و(الصراخ على الأطفال) وفي أسوأ الأحوال (الغضب والانزعاج).

التزم بالقواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين

قد لا يتمكن المرء من التعبير عما يريد باستخدام عبارة أو جملة قصيرة واحدة أو جملتين، وقد يضطر الكبير أن يشرح للصغير أو المراهق قراراً تمَّ اتخاذه، إلا أن شرح أمرٍ ما لا يقتضي بالضرورة تعليله، بل ولا يعني أيضاً أن على الكبير أن يتوسل إلى الأطفال والمراهقين لقبوله والموافقة عليه وأنه عادلٌ ومقبولٌ لهم، وكثيراً ما يرغب الكبار من الأطفال والمراهقين أن ينفذوا ما يطلب منهم، وأن يحبوه أيضاً، وليس فقط ينفذوه، وهذا ليس مقبولاً أو عادلاً بالضرورة، ألا يكفي أن يُكْره الأطفال والمراهقون على تنفيذ أمرٍ ما؟! فيجب على الكبير في مثل هذه

الحالة أن يعطي الطفل أو المراهق الإذن بألا يحب بالضرورة ما يفعل؛ وهذا يعني أن تسمح لهم بأن يعبروا عن تململهم، وعدم رغبتهم، وكرههم لما يُطْلب منهم أن يفعلوا، إلا أنهم مضطرون أن يفعلوا ما يُطْلب منهم على أي حال، وهذا يكفي، فكم يكره أحدنا أن يعمل عملاً مملاً بدلاً من الاستمتاع بوقته بالطريقة التي تروقه! فليشعروا كما يشاؤون، إذا نفذوا ما يطلب منهم تنفيذه بشكل سليم.

كما أن إحدى طرق تجنب مثل هذه المجاهدة والصراع القولي غير الضروري مع الأطفال والمراهقين هي الالتزام بالقواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين.

ماذا تعني القواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين؟

قلْ ما تريد أن تقوله للأطفال والمراهقين باستخدام جملتين قصيرتين فقط، ثم توقفْ عن الكلام، تجنبْ أي مناقشة أو جدلٍ معهم، قلْ فقط ما يلزم واصمتْ، كرِّرْ العبارة مرتين إذا لزم الأمر، تجنبْ الخوض في حوار يوصلك في النهاية إلى (الاستسلام) لتتخلص من الورطة التي أنت فيها، إن الأطفال والمراهقين ماهرون جداً في مهارات الجدل والمماحكة ولا يستسلمون للأمر الواقع بسهولة؛ فإذا انتهى الأمر بحصولهم على ما يرغبون، ورأيت نفسك تستسلم لرغباتهم وإرادتهم وتتخلى عن

الأمر الذي طلبته منهم فإنهم سيتعلمون بسرعة عالية كيف يستخدمون هذا الأسلوب في كل مرة تطلب منهم تنفيذ أمرٍ ما، فيجب الانتباه لهذا وعدم التراجع أو الاستسلام لرغباتهم وإرادتهم، ومع هذا، فإن فعلوا مثل هذا الأمر، واتبعوا هذا الأسلوب فهذا لا يعني بحال من الأحوال أنهم سيئون، وأن لديهم مشكلة سلوكية تحتاج إلى تأديب، إن هذا يعني في الواقع أنهم بشر عاديون تماماً وأطفال عاديون طبيعيون، وإن واجب الكبار أن يتأكدوا أن محاولة الأطفال والمراهقين لا تنطلي عليهم مرة تلو المرة، ويمكن أن يساعدك الالتزام بالقواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين على تنفيذ ما يلي:

الوالدة: يا بني! أرجو أن ترتب غرفتك قبل الذهاب إلى زيارة صديقك.

المراهق: لا أستطيع الآن يا أمي! ليس لدي وقت كافٍ، سأرتبها فور عودتي إلى البيت، وقبل أن أنام، أعدك بذلك يا أمي! لقد تأخرت، وسيأتي زميلي ليأخذني الساعة 7:30، فإذا بدأت بترتيب الغرفة لن أنتهي قبل ذلك الوقت، وما الفرق إذا رتبتها الآن أو رتبتها فيما بعد؟ لن يراها أحد!

الوالدة: يؤسفني أن أراك مشغولاً يا بني! ويؤسفني أن صاحبك سيأتي في موعد محدد، ولكن يجب أن

ترتبها بسرعة، وسيكون معك متسع من الوقت لتعدّ نفسك للذهاب مع صديقك.

المراهق: ولكن يا أمي العزيزة، لقد أخبرتك...

الوالدة: (تقول وهي تغادر غرفة ابنها غير المرتبة) رجاء، رتبْ غرفتك!

ويقابل هذا أحياناً ما يلي:

الوالدة: يا بني! أرجو أن ترتب غرفتك قبل الذهاب إلى زيارة صديقك.

المراهق: لا أستطيع الآن يا أمي! ليس لدي وقت كافٍ، سأرتبها فور عودتي إلى البيت، وقبل أن أنام، أعدك بذلك يا أمي! لقد تأخرت، وسيأتي زميلي ليأخذني الساعة 7:30 فإذا بدأت بترتيب الغرفة لن أنتهي قبل ذلك الوقت، وما الفرق إذا رتبتها الآن أو رتبتها فيما بعد؟ لن يراها أحد!

الوالدة: إنني سأراها أنا، ولن أكون سعيدة بذلك بتاتاً! لا أعرف كيف يمكنك أن تعيش بهذه الطريقة! يؤسفني أن أراك مشغولاً يا بني! ويؤسفني أن صاحبك سيأتي في موعد محدد، ولكن يجب أن ترتبها بسرعة، وسيكون معك متسع من الوقت

لتعد نفسك للذهاب مع صديقك، ولقد أخبرتك أن ترتبها قبل أن تنام، إلا أنك تعللت بأنك كنت نعسان، وليس هذا ذنبي يا بني! وإنك لو لم تؤجل ما يجب عليك عمله لما كنت في مثل هذا المأزق، ولو أنك لم تتأخر في النوم، ونمت في وقت مبكر معقول، لكان معك مزيد من الوقت لتفعل ما تريد.

المراهق: إنني لم أتأخر بإرادتي، لم أستطع إنجاز ما عليَّ، وأنت دائماً تقولين لي إنه يجب عليَّ إنجاز كافة أعمالي، وها أنذا عندما أتأخر لإنجازها لا تهتمين بما أفعل.

الوالدة: يا بني! إنني أدرك ظرفك وأقدر أعمالك، إلا أن هذا لا يعني أن تترك غرفتك بهذا الشكل دون ترتيب، ويجب ألا تكون غرفتك هكذا في المقام الأول.

المراهق: كان عليَّ دراسة ليلة البارحة، وأنت تعلمين أن عليَّ اختباراً صعباً، وأنت التي تطلبين مني التركيز على الدراسة.

الوالدة: إذن، كان يجب عليك أن تدرس، أليس كذلك؟

(وهكذا نلاحظ هنا أن الأم قد قالت العديد من الجمل والعبارات، وناقشت الموضوع مع ابنها، وبذلت جهداً كبيراً في

إقناعه، وتعبت معه، دونما طائل...) ويمكننا أن نستنتج بكل تأكيد في المثال الثاني أن الأم ستتراخى وتتراجع وتقول لولدها المراهق:

الوالدة: حسناً، حسناً! تأكد يا ولدي أنك سترتب الغرفة غداً.

ولا شك أن (نَفَسَ) الأطفال والمراهقين أطول بكثير من نفس آبائهم وأمهاتهم عند النقاش والجدل، ولا شك أن الطاقة التي يملكونها هي أكبر بكثير من طاقة الوالدين الكبيرين، والحقيقة أن التعامل مع الأطفال والمراهقين أمر مرهقٌ للغاية ويتطلب كثيراً من الصبر، والثبات، والتضحية، والنفس الطويل، والصبر، والمصابرة، والمجاهدة، والصراع حتى يتمكن الوالدان والمربون من تعليمهم وتدريبهم على السلوك والعادات الحميدة السليمة التي يحتاجون إليها في مستقبلهم، ولا بد من التنويه بأن استخدام العبارات القصيرة التي تتألف من جملتين على الحد الأقصى يساعد الجميع جداً في هذا المجال، وحبذا لو يستطيع الآباء والمربون استخدام قاعدة الجملتين والعبارات التوجيهية القصيرة فهي دون ريب مؤثرة وفعالة.

ملخص

إن تعليم الأطفال والمراهقين (ضبط النفس) ومساعدتهم على جعل هذه المهارة مهارة ذاتية داخلية يتطلب أحياناً من

الكبار تكرار توجيهات محددة أو أوامر معينة مراراً وتكراراً دون ملل أو كلل، وإن (التكرار) يساعد الدماغ على تطوير العادات السليمة، وخاصة العادات المتعلقة بـ: (ضبط النفس)، ويمكن أن يستخدم الكبار والمربون عبارات إيجابية مؤثرة وفعالة يكررونها المرة تلو الأخرى لتوجيه سلوك الأطفال والمراهقين لما يجب عليهم أن يفعلوا في وقت محدد، وإن هذه الإشارات الفعلية البسيطة تساعد الأطفال والمراهقين على تطوير المسارات أو السيالات العصبية الدماغية التي تؤدي في نهاية المطاف إلى تغييرات إيجابية على السلوك، كما أن تكرار هذه العبارات التوجيهية القصيرة ذاتها يساعدهم أيضاً على تأكيدها لأنفسهم، وهذه هي بداية تطوير (ضبط النفس)، وبعد أن يتم تطوير مهارة (ضبط النفس) لدى الأطفال والمراهقين لن يحتاج المربون والكبار أن يطلبوا من الأطفال والمراهقين تنفيذ كثير من الأعمال؛ لأنهم سيتعودون عليها وسينفذونها تلقائياً.

ويمكن أن يستخدم الكبار والمربون عبارات قصيرة مشابهة لما يلي: (تابعْ عملك) أو (ركّز) أو (افعل ما يُطلب منك من المرة الأولى) أو (اسمعْ جيداً) أو (كن طيباً ولطيفاً) و (استخدم الكلام) فهي عبارات مصممة لتجلب التركيز إلى السلوك الإيجابي، وهي تعطي الدماغ رسالة (اعملْ)، بدلاً من إعطائه الرسالة السلبية (لا تفعل)، أو إنها تخبر الأطفال والمراهقين أن يفعلوا شيئاً ما بدلاً من إخبارهم أن يكفوا عن عمل شيء ما.

ومن الضروري والمهم أن تتم مناقشة هذه العبارات التوجيهية القصيرة مع الأطفال والمراهقين، كما يجب إعطاؤهم توجيهات محددة يجب عليهم تنفيذها وما يتوقع منهم الكبار أن يفعلوا عندما يسمعوا هذه العبارات التوجيهية القصيرة، ويستحسن أن يطلب المربون والكبار من الأطفال والمراهقين الموافقة على استخدام هذه العبارات القصيرة وقبولها، ولا يعني هذا أنهم يطلبون منهم الإذن لهم بالسماح باستخدامها، فهذا ليس ضرورياً من جهة، وليس طريقة تربوية مقبولة من جهة أخرى، وإن الطلب من الأطفال والمراهقين الموافقة على هذه العبارات هو - من جهة أخرى - طريقة في تحميلهم مسؤولية مخالفتها في المستقبل، وتقف مسؤولية المربي أو الكبير عند تذكير الطفل أو المراهق بما يجب عليه أن يفعله في حالة ما أو في موقف معين، واستخدام العبارة القصيرة هو مجرد (مؤشر) لعملية التذكير المطلوبة، وتقع مسؤولية تنفيذ العمل على الأطفال والمراهقين بمجرد سماع هذا المؤشر، وهو العبارة القصيرة التوجيهية.

والطريقة الأخرى التي تساعد الأطفال والمراهقين على الاستجابة للمؤشرات الفعلية هي استخدام (قاعدة الجملتين)، وتعني هذه القاعدة أنه بعد إعطاء الطلب أو الأمر للطفل أو المراهق لتنفيذ عمل ما، يجب ألا يزيد المربي أو الكبير على استخدام جملتين فقط بعد ذلك، وإن الالتزام بهذه القاعدة يوفّر

على المربين والكبار الانخراط في جدل عقيم متعب في محاولة إقناع الأطفال والمراهقين بوجهة نظرهم، فإذا تعود المربون والكبار على تقديم ما يريدونه باختصار في جملتين فإن الأطفال والمراهقين سيتعلمون كيفية الاستجابة بسرعة للأوامر والتوجيهات التي توجَّه إليهم وسيقومون بتنفيذها دون تردد، كما أنهم سيتعلمون أن المربي والكبير غير قابلٍ بتاتاً للمجادلة أو التفاوض أو الإقناع، ومن المساعد والمفيد أثناء استخدام هذه الأساليب أن نسمح للأطفال والمراهقين بالتعبير عن مشاعرهم وانزعاجهم، دون أن نلقي لها بالاً في ذلك الوقت.

ونلاحظ أن كثيراً من المربين والكبار يريدون أن يفعل الأطفال والمراهقون ما يُطْلب منهم أو ما يُؤمرون بتنفيذه فوراً، وفي الوقت ذاته يتوقعون منهم أن يظهروا قبولهم ورضاهم بما يفعلون، ولا يمكننا أن ننكر أن بعض الأطفال والمراهقين قد يشعر بالانزعاج وعدم الرضى أحياناً عندما يُجْبر على فعل شيء لا يرغبه أو لا يريده، ولا يهمنا أبداً أن يعبر الأطفال والمراهقون عن عدم رضاهم في هذه الحالة إذا نفذوا في نهاية المطاف ما طُلب منهم تنفيذه، بل من المفيد أحياناً أن نعترف لهم بحقهم في هذه المشاعر، ونفهمهم أن لهم الحق في الغضب والانزعاج، إلا أنه أمر لا مفر من القيام به، وأنه واجب يحب عليهم القيام به رغبوا ذلك أم كرهوه، ولكن، يجب على المربين والكبار

الالتزام بقاعدة الجملتين وبخاصة عندما يتعلق الأمر بالطلب الأصلي أو الأمر المطلوب تنفيذه، بغضِّ النظر عن المشاعر المصاحبة للتنفيذ، وهذا أمرٌ يمكن التعامل معه لاحقاً.

الخطوة الخامسة:

ركِّزْ على الإيجابيات

إن قيمة التفكير الإيجابي هي فكرة مقبولةٌ عالمياً تقريباً، وإن بعض الأطفال - وبخاصة أولئك الذين يعانون من مشاكل سلوكية حادة ومزمنة - يمكنهم أن يمتحنوا آباءهم ومربيهم امتحانات شاقة وقاسية جداً في المحافظة على المظهر الإيجابي المخلص،

وسنناقش في هذا الفصل أهمية الاعتراف بنقاط قوة الشخصية والسلوك الجيد للأطفال، وسيبين هذا النقاش كيف يمكننا أن نساعد الأطفال والمراهقين على استخدام نقاط قوتهم الإيجابية للتغلب على السلوك السلبي أو إيقافه.

يبدو الأمر في بعض الأحيان أثناء تعليم الفنون الجميلة لعملية (ضبط النفس) للأطفال والمراهقين وكأنك لا تنفك تشير إلى أخطائهم ومثالبهم ومشاكلهم باستمرار، ويبدو الأمر في أحيان أخرى أيضاً أنه لا مجال لتعليمهم أي شيء آخر غير ذلك، وقد يؤدي هذا إلى انطباع لدى المربين أو الكبار بأن هذا الطفل أو المراهق ليس إلا كتلة من الأخطاء والعيوب السلوكية،

وستصبح المشكلات السلوكية لمثل هذا الطفل أو المراهق مَحَطَّ تركيز الجميع واهتمامهم، فالكل يريد أن يصلح، أو: الكل يريد أن ينتقد ويوجِّه.

ويمكن أن يحدث مثل هذا الأمر مع بعض الآباء والمربين الذين يظنون بأن أولادهم، أو من يعلمونهم، يجب أن تكون لديهم مواهب خاصة، أو مزايا إيجابية تميزهم عن غيرهم، أليس الأطفال جميعاً مؤهلين لذلك؟ ولا نستغرب أن يكون جواب الآباء والمربين الذين يكنون أفضل النوايا عن أبنائهم ومن يربونهم: (نعم، ولكن...) فهؤلاء يعتقدون بصدق نية أن أطفالهم يحتاجون أن ينبَّهوا إلى أخطائهم بحيث يتمكنون من تصحيح سلوكهم غير المقبول اجتماعياً، ويستطيعون بعد ذلك تطوير الشخصية السليمة الجيدة التي يحتاجونها في المستقبل، إلا أن بعض الكبار يواجهون صعوبة أو تحدياً كبيراً، عندما يحاولون تحديد أي موهبة إيجابية لدى الأطفال، أو أي مهارة أو عنصر من عناصر قوة الشخصية يتمتع به الطفل، فهم يصبون جل اهتمامهم وتركيزهم وجهودهم يوماً بعد يوم على المشكلات السلوكية التي يعاني منها الطفل.

ومع كل هذا، فإن هناك أموراً هامة جداً في عملية التأديب الفعال، هي أهم من التركيز على نقاط القوة والمهارات والمواهب الخاصة والشخصية الإيجابية لدى الأطفال، وإن وجود هذه

المهارات والمواهب والاعتراف بها هو الذي يساعد الأطفال على تعلّم مهارات جديدة يجب عليهم تعلمها والحصول عليها لتغيير سلوكهم أو تحسينه، كما أن هذه المهارات والمواهب ونقاط القوة المتوفرة لديهم هي التي تساعدهم أيضاً إلى الدخول إلى معترك الحياة الحقيقية، وكلما بكّر الأطفال والمراهقون في الحصول على التأكيدات الإيجابية عن مواهبهم ونقاط قوة شخصياتهم ومهاراتهم الطبيعية من المربين والكبار، ستنمو هذه المواهب والمهارات وتزهر وتثمر بسرعة.

يتطلب التعامل مع السلوك الصعب مهاراتٍ خاصة

يلاحظ أن المواهب الطبيعية والمهارات ونقاط قوة الشخصية هي التي يمكن أن توقع الأطفال بشكل عام في المشكلات السلوكية وغيرها، بل إن التسبب في بعض الإزعاجات الخاصة للمربين والآباء بحد ذاته يتطلب مهارة فائقة وموهبة خاصة في بعض الأحيان؛ فعلى سبيل المثال، ينزعج الآباء والمربون من الأطفال والمراهقين الذين لا يكفون عن الجدل والمناقشة، وقد يحدث هذا أحياناً؛ لأنهم تعلموا وأدركوا بالخبرة والممارسة أن مثل هذا الجدل والنقاش يوصلهم إلى تحقيق مآربهم وغاياتهم، وفي أحيان أخرى يبدو أن هذا الجدل والمماحكة وحب المناقشة نابعٌ من الذكاء الفطري الذي يتمتع به هؤلاء الأطفال والمراهقون، وأن لديهم القدرة الأصيلة على رؤية الأمور من

جانبين مختلفين في الوقت ذاته، وهم بذلك يستطيعون عرض حجتهم بطريقة مقنعة تماماً بل أقوى من حجة المربين والكبار الذين يربونهم أو يشرفون عليهم، وإن هذا النوع من السلوك الصعب بالذات هو الذي يمكن في الوقت ذاته أن يثبت وجود الذكاء والموهبة الحقيقية لدى الأطفال والمراهقين.

وإن أمثال هؤلاء الأطفال والمراهقين أنفسهم يمكن أن يكونوا عنيدين جداً ولا يقبلون الهزيمة بسهولة، إن العند، وهو الصبر والثبات والتصميم على البقاء على الرأي والصمود في وجه كافة التحديات، هو بحد ذاته أمر رائع ونقطة قوة من مزايا الشخصية القوية، ونلاحظ أن بعض الأطفال والمراهقين مولودون بهذه الصفة القوية المتميزة، ولا شك أن هناك الكثير من الأمثلة على هذه الحالة، بل إننا نلاحظ بعض الأطفال الحادي المزاج لهم قلوب ومشاعر رقيقة جداً عندما يتعلق الأمر بأشياء يهتمون بها ويحبونها، وهكذا، فإن الأطفال والمراهقين الذين يبدون عديمي الاهتمام والرغبة بأشياء وأمور تهم آباءهم ومربيهم هم غالباً أشخاص هادئون وسهلو القياد يحب صحبتهم كثير من الأشخاص حولهم.

ولو أننا أنعمنا النظر بهذا الأمر لوجدنا أن معظم الكبار وصلوا إلى قناعة بأن بعض مزايا قوة شخصيتهم التي يفخرون بها قد تتسبب لهم ببعض المشكلات مع الآخرين ما بين فترة

وأخرى، فقد يستمتع شخص ما بقدرته على التخاطب الفعلي مع الآخرين، والخطابة، والحديث على الملأ أمام الجمهور، بينما يجد آخرون صعوبة بالغة جداً إذا أرادوا الوقوف أمام مجموعة صغيرة من الناس ومخاطبتهم، كما أن الشخص القادر والموهوب على الحديث قد يواجه بعض المشكلات أحياناً بسبب انفتاحه الكثير وكثرة كلامه، وهكذا نلاحظ أن بعض المواهب ونقاط القوة الشخصية أحياناً يمكن أن تصبح مصدر ضعف طبيعي أيضاً.

إذا استطاع المربون والآباء أن يتصوروا أن معظم المشكلات السلوكية الصعبة تحتاج إلى قدرة وموهبة ومهارة من نوع خاص، فإن هذا سيساعدهم على تصور وجهة نظر جديدة عندما يعانون من الإزعاجات والإحباطات التي يسببها لهم الأطفال والمراهقون من ذوي السلوك الصعب، كما أن هذا قد يحول دون تطوير مواقف سلبية ضد الأطفال والمراهقين الذين يشرفون عليهم أو يربونهم، فأمثال هؤلاء يصبحون قادرين على التعرف على ما هو صحيح وسليم عند الأطفال والمراهقين بأن يقولوا لأمثال هؤلاء الأطفال والمراهقين بأنهم (موهوبون) ومتميزون، بل والأحسن من كل هذا هو أن مثل هذا التعرف المبكر سيساعد على التركيز على التوقعات الإيجابية للأطفال والمراهقين.

الأطفال يتحسسون من توقعات الكبار

إن إيمان الطفل الذي تراه وتؤمن به بأنه من مزاياه الإيجابية ونواياه الحسنة، هو أحد أقوى الأدوات التي تؤثر في فعالية التأديب، وإذا أراد الكبار والمربون أن يكون لأعمالهم التأديبية الأثر المرغوب على الأطفال والمراهقين، فإن أول سؤال يجب أن يسألوه هو: (هل يعتقد هذا الفتى، وهل يدرك أنني أنا شخصياً مدركٌ لما هو سليم وجيد عنهم؟)

وقلما يستخدم الكبار والمربون هذه الأداة، بل غالباً ما يبدو للأطفال والمراهقين أن الكبار لا يعتقدون أن هؤلاء الأطفال والمراهقين يعملون أي عمل بشكل سليم أو جيد، وقد ينطبق هذا أيضاً حتى على الأطفال الذين لا يشكون على الإطلاق بحب آبائهم لهم، فلو سألت أمثال هؤلاء الأطفال والمراهقين مثلاً: (هل تعتقدون أن آباءكم يحبونكم؟) لكان الجواب: (نعم)، دون أي تردد، إلا أنك إذا سألتهم: (تُرى ما الذي تعتقدون أن آباءكم يحبون فيكم؟) أو: (تُرى ما الذي تعتقدون أن معلميكم يحبون فيكم بالتحديد؟)، فسيكون جوابهم على ذلك: (لا أدري...، أظنهم لا يحبون شيئاً مما نفعل!).

وهذا أيضاً صحيح وينطبق على كثير من الآباء وغيرهم ممن يشرفون على تربية الأطفال والمراهقين، فهم قد لا يترددون بأنهم يحبون الأطفال والمراهقين الذين عندهم، وأن أولئك

الأطفال يعلمون ذلك حق العلم؛ إلا أنك إذا سألتهم السؤال ذاته: (تُرى ما الذي تعتقدون أنكم تحبون في هؤلاء الأطفال والمراهقين؟) فستجدهم يترددون في الجواب ولا يستطيعون تحديد الشيء الذي يحبون في أولئك الأطفال والمراهقين، وسيكون جوابهم على ذلك: (حسناً! إنهم طيبون، وهم يعلمون أننا نحبهم).

وقد تمَّ تطبيق هذا التمرين على كثير من الآباء والمعلمين، وكان لا بد من تدريب عدد كبير من هؤلاء في كل مرة ليتمكنوا من تحديد شيء محدد صحيح وجيد أو مقبول عن طفل معين، وعند التعامل مع مجموعة من الآباء وأطفالهم سيكون بالإمكان بمنتهى السهولة تحديد الأطفال الذين لم يسمعوا من آبائهم كلمة إيجابية عن تصرفاتهم وأفعالهم وأعمالهم وشخصيتهم، وقد ينطبق هذا أيضاً على المعلمين الذين تناقش معهم سلوك الأطفال والمراهقين الذي أصبح يسبب مشكلة لفترة ما، إن أمثال هؤلاء ينسون تماماً أية مزية إيجابية من مزايا أمثال هؤلاء الأطفال والمراهقين.

ولعل أحد الأسباب المؤدية إلى ذلك هو شدة تركيز المعلمين مثلاً على التعليم والتصحيح، وهو الأسهل بالنسبة لهم بحيث يسهل عليهم إعطاء الطفل الانطباع بأنهم يتوقعون منهم (ارتكاب خطأ) في أي وقت، إلا أن ما يفوت على الآباء والمعلمين

هو أن يذكروهم، أكثر من مرة، بـ: (الأخطاء التي ارتكبها هؤلاء الأطفال والمراهقون) دون شعور أو دون قصد، كما أنه من السهل عليهم أيضاً أن يرسلوا رسائل وإشارات (دماغية) لهؤلاء الأطفال بأن توقعاتهم منهم هي (سلبية جداً).

وقد يحدث هذا الأمر على النحو التالي:

الوالد (أ): هل فعلت ما طلبته منك يا بني؟ إنك لا تفعل ما أطلبه منك من المرة الأولى! ولو أنك تنتبه لما أقول، وتفعل ما يُطلب منك فلن تراني أتذمر وأشتكي منك دائماً.

والبديل هنا هو الوالد الذي يعبر عن التوقعات الإيجابية من ولده بقوله:

الوالد (ب): أنا متأكد من أنك فعلت ما طلبته منك يا بني؟ يجب أن تركز الآن وتحاول الانتهاء من هذا العمل! إنني موقنٌ بأنني يمكنني الاعتماد ـ بعد الله ـ عليك يا بني.

ويفترض في المثالين المبينين أعلاه أن الطفل لم يفعل ما طُلب منه في المرة الأولى، إلا أن الوالد (أ) أثبت للطفل أكثر بكثير مما توقعه الطفل بسبب عدم إصغائه للتعليمات التي أعطاها إياه والده أو معلمه مثلاً، فقد أخبر الوالد الطفل بأنه لا يتوقع منه أن

ينفذ الأوامر التي تطلب منه من المرة الأولى، أو حتى في المرة الثانية، فكلما اشتملت الجملة على كلمة (دائماً) فمن المحتمل جداً أن تكون تحمل معنى النقد والتقريع، بل إن بعض الكبار يعتقدون أن الإشارة إلى أخطاء الأطفال والمراهقين هو جزء من مسؤوليتهم تجاههم، وليس هذا الأمر بالضرورة صحيحاً مئة بالمئة بشكل عام، وللأسف الشديد، ليس أيضاً طريقة فعلية للتأديب أيضاً، إذ إن التأديب الحقيقي والفعلي هو تعليم الطفل والمراهق معنى (ضبط النفس)، الذي يتطلب مساعدة الطفل على تطوير مفهوم إيجابي لفكرة (ضبط النفس)، إلا أن التذكير الدائم بـ: (الخطأ) والانتقاد الموجه عليه دائماً يمكن أن يحدَّ من تطوير مفهوم إيجابي عن (ضبط النفس).

لقد انحصر همُّ الوالد وتركيزه في المثال الثاني على التعليمات والتوقعات الإيجابية؛ ولعل أكبر مشكلة في تبيين الأخطاء والتركيز عليها بشكل دائم هي أنها قد تضرُّ أكثر مما تنفع، لماذا؟ لأننا أدركنا الآن أن الأطفال يطورون (مفهومهم عن أنفسهم) بناء على ما يلاحظونه من الكبار والمربين الذين يجدونهم حولهم، ونعني بمصطلح (المفهوم عن النفس): كيف ينظر المرء إلى نفسه وبماذا يقدرها؟ وإن هذا هو حجر الأساس في عملية (ضبط النفس) وفكرته أيضاً، ويتطور مفهوم (ضبط النفس) عند الناس أفضل ما يكون عندما يكوِّن الإنسانُ فكرةً إيجابية عن نفسه.

إن الناس الذين يرون أنفسهم مقبولين بشكل أساسي وقادرين ويعتقدون أن الناس ينظرون إليهم بهذا المنظار أيضاً هم أقدر على اختيار طرق سلوكهم بشكل أفضل، إنهم يرغبون أن يحققوا ما يتوقعه الناس منهم،

إن (توقعات الآخرين) هي أمر هام دون أدنى ريب، وقد يحقق المرء توقعات الآخرين فيه، أو قد لا يحققها كلها، وإذا كانت التوقعات التي نتوقعها من الأطفال والمراهقين إيجابية فإن مفهومهم عن أنفسهم سيستحق دفعة قوية جداً.

وإنني لا يمكنني أن أنسى طفلاً في الثامنة من عمره واجه ظروفاً صعبة كثيرة في حياته، وقد نتج عن هذه الظروف الصعبة انحرافات سلوكية مزمنة وصعوبات في التعلم، وعند مقابلته في المرة الأولى أخبرني بأنه لا يستطيع القراءة، وما كان مني إلا أن هززت رأسي عند سماع هذه الجملة؛ ثم طلبت منه أن يُعِدَّ مع مجموعة من زملائه بعض اللوحات الجدارية لتعليقها على جدران الفصل الدراسي، فطلبت من أطفال محددين إعداد لوحات معينة، ولما وصلت إليه، طلبت منه أن يعد لوحة يكتب عليها: (منطقة محظورة على الأطفال) أخبرني قائلاً: (قلت لك إنني لا أستطيع القراءة)، فأخبرته أن يذهب إلى الزاوية التي يعمل فيها طفلٌ آخر على إعداد لوحة مماثلة للتي طلبت منه إعدادها فينسخ من زميله ما عمل، ويكبر الخط أو يغير

الألوان، واتبع هذا الطفل التعليمات التي أعطيته إياها، وعاد إلي بعد فترة وقد أعدَّ اللوحة وعرضها عليَّ، أخبرته بأن اللوحة جيدة ومناسبة وأننا يمكننا أن نعلقها سوية على الجدار، وبعد أن علقنا اللوحة في المكان المحدد قلت لهذا الطفل: (والآن، قلْ لي ماذا كتبت على اللوحة؟) فقال: (منطقة محظورة على الأطفال)، فقلت له: (ما شاء الله! إنك تستطيع القراءة إذن، أليس كذلك؟ لقد أخبرتني قبل قليل بأنك لا تستطيع القراءة! ولا أدري ماذا أصدق الآن: هل تستطيع القراءة أم لا تستطيع؟) فابتسم هذا الطفل ابتسامة رائعة عريضة وهو يشعر بالزهو والسعادة.

ثم تابعت العمل مع مجموعة الأطفال ذاتها في اليوم التالي، وطلبت من الأولاد أن يقرؤوا من الكتاب بصوتٍ مرتفع، ولم أرغب إحراج الطفل الذي يعاني من المشكلات، فلم أطلب منه وانتقلت إلى الطفل الذي بعده، فنظر إلي الطفل وعلى وجهه تعابير الاستغراب والتعجب وقال: (ألا تعلم يا أستاذ أنني أستطيع القراءة؟) وبدأ القراءة من الكتاب فعلاً، وهو يحاول بصعوبة بالغة، مما اضطرني لمساعدته في تصحيح قراءة الكثير من الكلمات، إلا أنني شعرت بأن إدراكه لذاته قد تغير نحو الأحسن.

لقد كان لتأكيد فكرة قدرته على القراءة أثر على تغيير اعتقاده بأنه لا يستطيع القراءة، وغالباً ما يكون إيماننا بأننا

نستطيع القيام بعمل ما هو بمثابة الخطوة الأولى في التفوق في عمل ما أو واجب من الواجبات الهامة في الحياة، ومن المهم جداً أن نشعر الأطفال والمراهقين بأننا نعتقد أنهم قادرون، وأننا نتوقع منهم النجاح في أعمالهم جميعها، وكان لا بد من تصحيح سلوك هذا الطفل مراراً، إلا أنني حافظت على صلة تخاطبية إيجابية بيني وبينه، وركزت على ما اعتقدت بأنه قادر على فعله، وليس على أخطائه المتكررة أو سلوكه المزعج، ولا شك أن هذا الأمر لم يكن من السهولة بمكان، فقد كان صعباً أحياناً، وبخاصة عندما يعمل المرء مع مجموعة من الأطفال يعانون من مشاكل سلوكية متشابهة، إلا أنني لاحظت في نهاية البرنامج التدريبي أن النجاح كان ملحوظاً في ذلك المشروع، وقد كان السبب الرئيس لهذا النجاح هو التركيز في الأعمال اليومية على التوقعات الإيجابية التي كنت أتوقعها من الأطفال، وعلى بناء المهارات التي تشكّل التأديب الجيد.

أكثرْ من المديح

قد تحتاج عملية تطوير تقدير الذات بشكل إيجابي إلى عمر بأكمله، إلا أن أساسات هذه العملية تبدأ من الطفولة، ويلاحظ أن الكبار كافة الذين يوجدون في حياة الطفل، وليس الوالدين فقط، لهم أثرٌ على فكرة تقدير الذات للطفل، ولهذا فإننا نلاحظ أهمية المعلمين والمدرسين في حياة الأطفال والمراهقين،

فالأطفال يقضون وقتاً مماثلاً - إن لم يكن أكثر - مع معلميهم مما يقضونه مع والديهم، وإن تعامل المعلمين والمدرسين مع الأطفال والمراهقين يمكن أن يكون له أثرٌ كبيرٌ على قدرة الأطفال على تطوير مفهوم إيجابي لتقدير الذات لدى الأطفال والمراهقين، بل إن الأطفال والمراهقين الذين لا يستطيع آباؤهم التخاطب معهم بشكل إيجابي فعال هم أحوج ما يكون إلى أي شخص بالغ عاقل راشد يمكنه أن يساعدهم بشكل إيجابي، ولعل المعلمين يمتلكون قدرة هائلة في تحقيق مثل هذه المساعدة البناءة للأطفال والمراهقين.

إن إحدى أهم الطرق لتحقيق مثل هذا الأمر هي إشعار الأطفال والمراهقين بالتقدير أو الثناء على نجاحاتهم المتكررة واختياراتهم الصائبة قدر المستطاع وكلما أمكن، ولعل هذا أفضل من أن نُذَكِّرَهُم بخير فقط، فعندما نمدح الأطفال على شيء قد عملوه، أو نذكر بعض المزايا الجيدة التي يتمتعون بها، فمن المحتمل جداً أن يشعروا بالفخر والزهو بذلك والثقة بالنفس بدلاً من أن نمدحهم بشكل عام دون تحديد الأعمال أو المزايا التي يتمتعون بها.

وإن معظم الأطفال بشكل عام، والمراهقين بشكل خاص، يدركون أن سلوكهم ليس بالضرورة جيداً دائماً، وهم يدركون أنهم يرتكبون أخطاء، بل قد يرتكبون بعض

الحماقات والأخطاء الكبيرة أحياناً، إلا أنهم يعتقدون أن التعليقات الإيجابية التي توجه نحو إنجازاتهم الشخصية، وليس السلوك العام، هي أكثر مصداقية من غيرها.

امدحْ العمل وليس الشخص

إن الثناء على الإنجازات الشخصية يمكن أن يستغرق فترة زمنية طويلة، أو يمكن أن يكون على شكل تعليق بسيط وقصير مناسب، ويمكن أن يكتفى بالإشارة إلى عمل قام به الطفل أو المراهق بشكل سليم وناجح.

ويمكننا أن نعطي الأمثلة التالية على ذلك:

المعلم: لقد لاحظتك يا بني وأنت تساعد ذاك الولد الذي كاد يفقد أعصابه، وقد رأيتك كيف انتزعت منه الضحكة انتزاعاً وصرفته عن حالة الغضب والانزعاج التي كان فيها، كما لاحظت كيف نسي ما كان فيه من انزعاج تقريباً بعد أن انتهيت من الكلام معه، لقد كان هذا التصرف ذكياً وطيباً منك، ولا شك أن عملك هذا ساعد تلاميذ الفصل جميعاً، شكراً لك يا بني!

أو:المعلم: لقد كانت مساعدتك رائعة يا بني! أشكرك على ذلك.

نلاحظ أن كلا المثالين ينصب في خانة الثناء على العمل الإيجابي الذي قدمه ذلك الطفل، وكلاهما يتركان أثراً طيباً في نفس ذلك الطفل أيضاً ويسرانه ويساعدانه على الشعور بتقدير الذات.

إن التركيز على مديح الطفل بدلاً من العمل الذي قام به له أثرٌ مختلف عن هذا تماماً، ولنبين ذلك من خلال المثال التالي:

المعلم: لقد كنت رائعاً يا بني! لقد أسعدتنا جميعاً، أشكر لك يا بني مشاعرك المرهفة تجاه الآخرين، ولا شك أن هذا دليل على طيب أخلاقك.

لا ريب أن هدف المعلم جيد في المثال الثاني، وهو يعرب عن نفسه بشكل طيب ومناسب، إلا أنه يتحدث عن شخصية الطفل بشكل عام بدلاً من العمل الوحيد الذي يجب أن يركز عليه هنا، ومع أن نية المعلم هي أن يكيل المديح للطفل، إلا أن هذا المديح قد يجعل الطفل يشعر بشيء من عدم الراحة، إذ قد لا يرى الطفل أن العمل الذي قدمه كان (رائعاً) و (متميزاً) أو (جيداً) على الأقل، وقد يتسبب هذا الشعور بعدم الراحة، لأن رفض المديح، أو إغفاله على الأقل، لم يؤثر عليه.

وأما في المثال الأول، فإن الطفل يشعر بالرضى والسعادة والافتخار بنفسه دون الشعور بعدم الرضى والارتياح، كما يمكنه أيضاً أن يفكر بالعمل الذي أحسن وأجاد فيه،

وهكذا، يمكن أن يطور الطفل تدريجياً الأثر الإيجابي من خلال الخبرات المشابهة التي تحدث له في حياته في التعامل مع الآخرين، وبالتالي يشعر بالافتخار بتقدير الذات، وكلما ازداد هذا الأمر إيجابية ازداد حب الأطفال لاتباع ذلك السلوك الإيجابي المفيد السليم بحيث يتماشى هذا مع التقدير الإيجابي للذات، وللأسف، فإن العكس أيضاً هو صحيح، فكلما ازداد شعور الطفل بأنه فاشل، وسلبي، ولا خير فيه، ازداد شعوره بالنقص والسلبية في حياته عامة.

حاولْ غالباً أن تشير إلى الصفات الحميدة لدى الأطفال والمراهقين وإلى الاختيارات الجيدة التي يختارونها، وكلما ازدادت هذه الإشارات الإيجابية التي يتلقاها الطفل كان الأمر أحسن، ومن المفيد أيضاً أن تخبر الفتيان والفتيات بما تحبه من تصرفاتهم وشخصيتهم، ومن السهولة بمكان أن يشعر الأطفال والمراهقون بأن الكبار الذين يتعاملون معهم لا يرون أياً من مزاياهم الجيدة؛ ونحن نعتقد أن الأطفال - وبخاصة المراهقين - هم كالكبار تماماً يحبون أن يسمعوا كلمات المديح والثناء الصادق تنهال عليهم وعلى أعمالهم الطيبة، وكثير من الكبار يحبون على الغالب أن يسمعوا الكلام الطيب عن شخصيتهم وأعمالهم، وبخاصة من الأشخاص الذين يهمونهم ويعزون عليهم جداً، وعلى هذا، فليس الأطفال والمراهقون استثناء لهذه الحالة.

وإننا نلاحظ من الخبرة العملية أن عملية المديح البسيطة والإقرار بالفضل لأهله هي من أصعب الأمور على بعض الكبار، بل إن بعض الكبار يخشون الزيادة والمبالغة في المديح وذكر الأمور الإيجابية للأطفال والمراهقين كي لا يتوقف هؤلاء عن بذل الجهد الكافي لأداء الأعمال بشكل سليم، ولكن الخبرة والتجربة تثبت العكس تماماً.

ويتحفظ بعض الكبار، من جهة أخرى، على أن مثل هذا المديح والإقرار بالفضل والصفات الحميدة للأطفال والمراهقين لن يساعد في بناء الشخصية السليمة لهم، ويمكن أن نقبل شيئاً من هذه التحفظات، ولكن هذا يكون فقط إذا كان المديح غير مقرون بالتأديب الفعلي، أو إذا كان الشخص غير مستحق لمثل ذاك المديح والثناء؛ فإذا مُدح الأطفال لأنهم ممتازون ورائعون؛ أو لأنهم فعلوا شيئاً رائعاً، إلا أنهم لم يعاقبوا على أي سلوك غير مقبول، فإنهم في مثل هذه الحالة لن يستطيعوا تطوير المفهوم السليم لتقدير الذات، أو (ضبط النفس) الذي يحتاجونه في مستقبل حياتهم.

إن مفهوم السليم لتقدير الذات، أو (ضبط النفس) سواء أكان لدى الكبار أم الأطفال والمراهقين، يتضمن القدرة على التمييز وتحمل المسؤولية على التصرفات والاختيارات غير السليمة، وإن هدفنا دوماً هو أن نتعلم من هذه المفاهيم كيف

يتحمل الإنسان مسؤولية عمله وتصرفاته، وليتعلم المرء كيف يتحمل نتيجة أخطائه كخطوة أولى في مرحلة التعلم منها، وإذا لم يُعطِ الآباء الفرصة لأولادهم لتحمل مسؤولية أعمالهم وأخطائهم أو اختياراتهم الخاطئة أو غير المناسبة فإنهم بذلك - وبدون قصد بتاتاً - يحدون فرص أطفالهم لتطوير شخصية قوية سليمة وتقدير إيجابي للذات.

إن المديح البسيط يعمل عمل السحر

إن المزاوجة بين المديح البسيط والإشعار بتفهم الوضع مع التأديب السليم الصحي هو أفضل مزيج ممكن لبناء قوة الشخصية التي يرغب الكبار تطويرها في الصغار، ويمكن أن يكون هذا المزيج بأبسط صورة ممكنة دون مغالاة ولا محاباة.

ونبين فيما يلي بعض العبارات البسيطة التي يمكن استخدامها للمديح والإشعار بتفهم الوضع، والتي يمكن أن تؤيد التأييد الإيجابي القوي للصفات الطيبة والأعمال الحسنة التي يقوم بها الأطفال والمراهقون:

- رائع!
- ممتاز!
- شكراً لك من القلب...

- إنني فخور بك يا بني!...
- ممتاز.. ، ها أنت قد أكملت العمل، كنت واثقاً أنك قادر يا بني.
- استمر يا بني..، أنت على صواب.

ولا شك أن هناك الكثير من أمثال هذه العبارات التشجيعية الرائعة التي لا تكلف الكبار الكثير، وتفعل فعل السحر في الصغار والمراهقين، لتكن هذه العبارات أصيلة لديك، وابتعد عن التمثيل فيها، كُنْ مبدعاً وخلاقاً في ابتكار أمثال هذه العبارات فهي مفيدة للغاية للصغار والناشئين، وتذكرْ أن الأطفال والمراهقين يُعجبون جداً بالكبار القادرين على إضحاكهم في ساعة الشدة، وإن روح الفكاهة وحب الدعابة البريئة تحبِّبُ الصعاب للجميع، وليس للصغار فحسب، حاولْ أن تكون مرحاً ومألوفاً ولا تكنْ فظاً ولا بغيضاً مبغضاً، والبِشْرُ مدعاةٌ للطاعة والمحبة ومجلبة للرحمة والخير، واعلمْ أن المرح والفكاهة هما أداتان هامتان للتأديب القيِّم الفعال، ويمكن أن يكون كل من المديح والإشعار بتفهم الوضع للصغار على شكل إيماءة باليد فقط أحياناً، أو برفع إبهام اليد إلى أعلى إشارة على تحقيق درجة (ممتاز)، أو بالإشارة بالسبابة والوسطى على شكل حرف V إشارة إلى تحقيق النصر، أو بضرب الأكف مع الصغار، دلالةً على الفوز ومشاركة السعادة، بل وقد يكون

التعبير بـ: (غمزةٍ بالعين) مثلاً، دلالةً على السرور والرضى، وهكذا دواليك، أي: يمكن الإشارة بأي شيء، أو قول أي شيء يشعر الأطفال والمراهقين بأنك معهم، وتراقب أعمالهم وحركاتهم، وتقدِّرها لهم، وبخاصة ما يعملونه بشكل صحيح.

ساعدْ الأطفال على تصور المستقبل

إن إشعار الأطفال والمراهقين بأنهم قد فعلوا الشيء الصحيح هو أفضل طريقة ممكنة لتعزيز السلوك الإيجابي لديهم، كما أنها أيضاً (تُسْقِطُ) و (تعزِّزُ) التوقعات الإيجابية التي يتوقعها الكبار من الصغار، فهي، بشكل عام، من أفضل طرق التعبير عن الرضى والسعادة بما يفعل الصغار، وبالتالي، فهي طريقة ممتازة من طرق التأديب الفعال، إذ أنها تساعد على بناء الأهداف وتحقيق الأحلام، ويجب أن نتذكر أن الأطفال الصغار لم يصلوا في تطورهم بعد إلى مرحلة التفكير بالمستقبل أكثر من نهاية الأسبوع القادم مثلاً، أو من الموعد التالي للنزهة أو الذهاب إلى الحديقة للعب، بينما يمكن أن ننظر إلى الناشئين أو المراهقين على أنهم أصبحوا قادرين على تصور المستقبل، ونحن الكبار نتوقع منهم ذلك، وبخاصة عندما يتعلق الأمر بالحقوق التي يطمعون بالحصول عليها مثل: حصولهم على (رخصة قيادة مؤقتة) للسيارة، إلا أنهم في الوقت ذاته يصعب

عليهم أن يتصوروا أنفسهم أشخاصاً كباراً مسؤولين عن أعمالهم وتصرفاتهم بالكامل.

ويتصور المراهقون أنفسهم أنهم إذا أصبحوا – مثلاً - قادرين على قيادة السيارة فإنهم يصبحون عندئذ قادرين على الاستقلالية التامة، وأنهم بالغون عاقلون راشدون يستطيعون التصرف بمفردهم في أي مجال، ويتصور كثير من المراهقين أنهم تحرروا من قيود الوالدين والحدود التي يفرضانها عليهم؛ كما أن المراهقين الأسوياء الأصحاء أيضاً يتصورون أنهم قادرون على الاهتمام بشؤونهم ورعاية مصالحهم بأنفسهم، وأنهم قادرون على تحمل مسؤولية أعمالهم، وقد يكون مثل هذا الأمر مدعاة للخوف والقلق، إذ إن جزءاً فقط من كيان هؤلاء المراهقين يريد أن يسرع بالنمو، بينما يريد الجزء الآخر المزيد من العناية والاهتمام من الآخرين إلى الأبد، وإن مثل هذا الصراع الداخلي الذاتي هو جزء طبيعي من مرحلة تطور المراهق وقد يكون من أبرز التحديات التي تواجه الجميع.

ولا شك أن هناك طريقة يمكن أن يستخدمها الكبار لمساعدة المراهقين على الإبحار بشكل سليم في مثل تلك الأمواج الصعبة من الطفولة إلى النضج، وهي أن يذكّر الكبيرُ المراهقَ - على الدوام - بأن لديه إمكاناتٍ رائعة، وأنه يتوقع أن يراهم قادرين على استخدام مواهبه وطاقاته وإمكاناته عندما يكبر

وينضج تماماً، وليكنْ الكبيرُ محدداً وواضحاً فيما يقول للمراهق، وليخبرهم بما يراهم قادرين على عمله بشكل حسنٍ أو متميز، وأن العالم يحتاج إلى مواهبهم وملكاتهم المبدعة وطاقاتهم الكبيرة.

ولعل الطريقة التالية هي إحدى الطرق الجيدة: أن يبدأ الكبيرُ تشجيعه للمراهق الذي يعتني به ويوجهه: (هل تعلم يا بني أن ما أحبه فيك هو:..............، [وتحددها له] وإنني أتصور أن أراك، يا بني، بعد فترة ليست بالطويلة.............. [وتحددها له]، إن المراهقين والناشئين والناشئات هم بحاجة أن يشعروا أن الكبار لهم ثقة بهم وبإمكاناتهم وبقدراتهم الكامنة التي لا يستطيعون هم بأنفسهم رؤيتها بوضوح بعد، وإليك فيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

هل تعلم يا بني أن أكثر ما أحبه فيك هو:

- إصرارك على متابعة الموضوع حتى تحلّه.
- أنك قادرٌ على انتزاع الضحكة مني دائماً.
- أن مشاعرك وأحاسيسك قوية وجياشة.
- أنك تشعر بمشاعر الآخرين ومعاناتهم.
- أنك تحب أن تفعل ما هو صواب.
- أنك تفكر بما ينفعك ويفيدك.

- أنك تحافظ على هدوئك ورباطة جأشك مهما كانت الأمور من حولك صعبة أو قاسية.
- إنني أتصور أن أراك، يا بني، بعد فترة ليست بالطويلة أن تصبح:
- قادراً على اختراع أشياء جديدة ومفيدة وذلك لأن الآخرين يظنون أن ذلك غير ممكن، بينما أنت لديك من الإصرار على متابعة الموضوع حتى تحلّه وتكتشف طريقاً لعمله.
- قادراً على استخدام روح الدعابة عندك لتساعد الآخرين في معاناتهم ومآسيهم في هذه الحياة.
- قادراً على أن تكون قيادياً وسياسياً في مجتمعك تحاول مساعدة من هم أقل منك حظاً ونصيباً في هذه الحياة.
- قادراً على تصميم أجمل السيارات وأحدثها.
- قادراً على التعامل مع الأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطرابات ومشاكل سلوكية لأنهم يدركون أنك تتفهم أوضاعهم تماماً أكثر من غيرك بكثير.

- مديراً رائعاً في أي عمل من الأعمال تختار أن تعمل فيه.
- قادراً على العمل في غرفة الإسعاف والطوارئ؛ لأنك لا تفقد هدوءك على الإطلاق؛ ولأنك تعمل بإصرار وتصميم وعزيمة حتى تنتهي من العمل المطلوب إنجازه.
- قائداً لفريق أو مجموعة عمل تعمل على إيجاد طرق جديدة لحلِّ المشكلات والمعضلات.

فمن خلال هذه الأمثلة جميعها يمكنك أن تعطي الشاب أو الفتى الناشئ لمحة سريعة عن إمكانية استخدام مواهبه ومقدراته الشخصية الخاصة ليصبح من الناجحين في هذه الحياة والمجتمع عندما يصبح كبيراً؛ كما يمكن أن تريهم أيضاً أن العالم بأسره هو بحاجة إلى مواهبهم الواعدة ومقدراتهم البنَّاءة بعون الله.

غير أنه غالباً ما يفعل الآباء والكبار عكس ذلك، فمن السهل أن يفعل الكبار هذا، فقد يقولون للصغار والناشئين ملاحظات شبيهة بما يلي:

- يجب عليك أن تتعلم كيف تتمالك أعصابك، وإلا فإنك لن تستطيع الاحتفاظ بوظيفة أو عمل على الإطلاق.

- يجب أن تتعود أن تشجِّع نفسك ذاتياً على المضي في العمل وأخذ المبادرة الذاتية للقيام بما يجب عليك أن تفعله؛ لأنك لن تجد من يقوم بأعمالك نيابة عنك عندما تغادر هذا البيت.
- يجب عليك أن تتوقف عن التصوير والرسم وتبدأ بتعلُّم الرياضيات؛ فالرسامون والمصورون (أكثر من الهمِّ على القلب)، وأفضلهم لا يجد عملاً مجدياً مادياً، ولعلك لن تجد الكثير من الذين يدفعون مبالغ جيدة على الرسم والتصوير.

ولعلك تدرك ما نقول هنا، إن الأطفال والمراهقين يتحسسون من الأفكار التي يتصورها الكبار عنهم، بل قد ينطلق بعض هؤلاء الأطفال والمراهقين أحياناً غاضبين ليثبتوا لآبائهم ومعلميهم خطأ آرائهم وتصوراتهم عنهم؛ ومع هذا فهم عادة يتبنون داخلياً الاعتقاد بأنهم (لن يستطيعوا أن يسهموا بأي شيء في هذه الحياة)، وسيبدؤون بتطوير حياتهم حول هذا الاعتقاد الخاطئ.

حاولْ أن تصف المستقبل بعبارات عاطفية مؤثرة

إن هناك أمراً آخر قد يثري الآثار الجيدة عن توقع المستقبل الإيجابي للناشئين والشبان، أخبرْهم عن السعادة والرضى

والارتياح والمشاعر الجيدة الأخرى التي يشعرها المرء عندما يستخدم مواهبه وقدراته الذاتية بشكل فعال ومثمر في المجتمع لتحقيق أحلامه فيما يرضي ربه ثم أهله وذاته، حاولْ أن تصف لهم الشعور بالافتخار والاعتزاز الذي يمكن أن يشعروا به شخصياً، وليس ما ستشعر به أنت فقط من فخر واعتزاز وسعادة بأن تراهم يحققون نجاحاً تلو الآخر باستخدام مواهبهم وقدراتهم الخاصة، حدِّثْهم عن روعة مثل تلك المشاعر وجمال الإحساس بها والنعمة العظيمة التي حباهم الله بها مقارنة بغيرهم ممن هم أقلُّ حظاً وشأناً وقوة وقدرات منهم، وكم كثيرٌ هؤلاء، علّمهم شكر النعمة، والشكر على العافية، والشكر على الصحة، والشكر على ما فضَّلهم الله به على كثير من عباده..

إن من المفيد جداً أن تذكّرهم، حتى أثناء أداء الأعمال اليومية المملة أحياناً، والتي لابد من القيام بها، ولا غنى عنها للجميع، من واجبات وأعمال منزلية غير محببة إلى النفوس، ذكّرْهم بالسعادة والسرور اللذين سيشعران بهما بعد إنجاز تلك الأعمال والانتهاء منها ليصبحوا قادرين على عمل ما يحبونه ويستمتعون به من أعمال، بل على النقيض من ذلك، فإننا نلاحظ أن الكبار غالباً ما يخبرون الناشئين بأنهم يطيلون فترة عذابهم وألمهم بأيديهم عندما يتأخرون في إنجاز ما يجب عليهم القيام به من واجبات مملةٍ وغير محببةٍ إلى النفس، ومع أن هذا

الأمر قد يكون حقيقةً دون ريب، إلا أن الأمر سيكون أكثر فاعلية إذا ركّزنا على الجانب الإيجابي من الحياة وتركنا الجانب السلبي.

تذكرْ أن ما يتلقى تركيزاً إيجابياً يميل بطبيعته إلى النمو والاتساع والزيادة، وأما إذا ركّزْنا بشكل أساسي على الأخطاء التي يرتكبها الأطفال والمراهقون، أو على ما يجب عليهم تصحيحه بشكل مستمر لأننا نريد تأديبهم بشكل فعال فستصبح هذه السلبيات والأخطاء ـ بطريقة أو بأخرى ـ في مقدمة اهتمامنا، إلا أننا إذا حوَّلنا اهتمامنا ووجهنا تركيزنا في التربية على الأمور الصحيحة والسليمة التي يفعلها الأطفال والمراهقون، وعلى ما هو فريد ومحبب لديهم، فإن هذه الأمور بالذات هي التي ستزداد نمواً وازدهاراً في عادات الطفل الناشئ، وهي الأَوْلى أن تُعْطى الأهميةَ، وتستحق التنمية.

إن التأديب الحقيقي هو تعليم الأطفال والمراهقين كيف يحمدون الله على ما وهبهم من مواهب وقدرات وإمكانات جيدة، وتعويدهم أن يثقوا بأنفسهم ومهاراتهم وإمكاناتهم التي حباهم الله بها، وإن هذا هو حجر الزاوية في بناء (الثقة بالنفس) و (الضبط الذاتي)، وإن الناشئين الذين ينظرون إلى أنفسهم نظرة إيجابية واثقة واعدة لن يختاروا ـ والله أعلم ـ مصاحبة من يحطُّ من قيمتهم أو يوجههم إلى وجهة مدمرة لحياتهم، فلا بد

إذن أن نركز على الإيجابيات الموجودة لدى الناشئين، ولا بد أن نساعدهم قدر الإمكان على أن يركزوا هم أنفسهم أيضاً على هذه الإيجابيات، ولعل هذا هو أفضل جزء في استخدام التأديب لتعليم الأطفال والمراهقين قواعد (ضبط النفس والتحكم الذاتي)، والله الموفق لكل خير.

ملخص

أعتقد أنه ليس هناك أهم من التركيز على السلوك الإيجابي ومزايا الشخصية القوية الطبيعية لدى الأطفال والمراهقين الناشئين، وكثيراً ما نرى أن السلوك الذي يوقع الأطفال والمراهقين في مشاكل ويوقعهم في الحرج إنما هو نتيجة وجود مزايا الشخصية القوية الطبيعية الإيجابية، وهي المزايا التي ستساعدهم يوماً ما في مستقبل حياتهم، والله أعلم، وإن الأطفال والمراهقين الأقوياء الشخصية والإرادة سيصبحون - والعلم عند الله أيضاً - قادة أقوياء وربما ناجحين في المستقبل، كما أن الأطفال والمراهقين المزعجين والكثيري الحركة في صغرهم يمكن أن يصبحوا في المستقبل أكثر إيجابية، وقدرة، وكفاءة، وإبداعاً في المستقبل، بعلم الله، وكثيراً ما نعلم عن كثير من الناجحين الموفقين الموهوبين في هذه الحياة أنهم كانوا كثيري المشكلات، والإزعاج والعند والمشاكسة والشغب عندما كانوا أطفالاً ومراهقين، وهذا ما قد يصفهم به آباؤهم أو معلموهم.

إن النظر إلى (السلوك السلبي) عند الأطفال والمراهقين على أنه أحد المزايا التي تشعر بالسرور إذا ما أدركنا حقيقته في المستقبل، يمكن أن يُحْدِثَ توقعاتٍ إيجابيةً لدى الطفل أو المراهق، وكما نعلم، فإن الأطفال والمراهقين حساسون جداً لتوقعات الكبار منهم وعنهم، وإن الكبار يرسلون رسائل هامة إلى الصغار الذين يربونهم، دون أن يدرك هذا أيٌّ من الكبار والصغار، وبعض هذه الرسائل تقول مثلاً: (أعتقد أنك ولدٌ مرتب، وأعتقد أنك ستتصرف بشكل حسن في معظم الأوقات، وليس عندي شك على الإطلاق أنك ستكون شاباً ناجحاً في حياتك، بعلم الله)، كما أن العكس أيضاً هو صحيح..، إذ يمكن أن يرسل الآباء والمعلمون إلى الأطفال الذين ينشئونهم ويربونهم رسائل قوية دون إدراك الطرفين تقول: (إنني على يقين أنك لن تفلح في أي أمر، وإنني أتساءل كيف يمكنك أن تنجح في حياتك في هذا العالم؟) والاعتقاد الراجح أن الأطفال والمراهقين سيستجيبون لهذه التوقعات إما سلباً أو إيجاباً، بل إنهم يرون أنفسهم مضطرين ومجبرين على أن يحققوا هذه التوقعات، والله أعلم.

حاولْ أن تجعل توقعاتك من الأطفال والمراهقين إيجابية بالتركيز المستمر على ما هو حسن وجيد فيهم، امدحْ ما هو جيد وحسن لدى الأطفال والمراهقين، بل وأكثِرْ من المديح

الصادق غير المفتعل على كل صغيرة وكبيرة ما أمكن، وحاولْ أن تمدح أعمال الأطفال والمراهقين وليس نواياهم فقط، واعلمْ أن أكثر الأطفال والمراهقين يحاولون بكل ما أوتوا من قوة أن يفعلوا ما هو صوابٌ في رأيهم وتوقعاتهم، حاولْ أن تساعدهم على أن يتصوروا مدى السعادة التي سيشعرون بها إذا حققوا أهدافهم وفعلوا ما هو صواب على الدوام، صفْ للأطفال والمراهقين مستقبلهم بمصطلحات إيجابية عاطفية صادقة، حتى ولو بالغت قليلاً في المديح والمشاعر الطيبة، ويلاحظ، وللأسف، أن عدداً كثيراً من الكبار يتذكرون آباءهم ومعلميهم في صغرهم حينما كانوا يقولون لهم: (إنك لن تفلح في أي شيء على الإطلاق!) ونرى الحزن على وجوه هؤلاء عندما يذكرون ذلك، إن الناس جميعاً يحتاجون إلى التشجيع الطيب، بل إلى الكثير من التشجيع خلال مختلف مراحل حياتهم، وبخاصة في مرحلتي الطفولة والمراهقة، وإن أفضل ما في الأمر هو الخطوات البسيطة التي تجعل عملية التأديب فعالة وناجحة في حياة الجميع.

الخاتمة

إن تعليم الأطفال بشكل عام ضبط النفس هو الهدف الأساسي للتأديب الفعال، وقد يضطرب هذا الهدف أحياناً مع محاولة تعليمهم أن الكبار لهم الحق في الطاعة والسيطرة على الأمور أيضاً، وإن تعليم الأطفال ضرورة طاعة القواعد التي يفرضها الكبار، والتوجيهات التي يصدرونها، والأوامر التي يطلبونها هو المرحلة الأولى من مراحل تعليم ضبط النفس، وأما المرحلة الأخيرة فهي تعليمهم كيف يعملون الأعمال السليمة والصحيحة دون مراقبة الكبار ومتابعتهم ومطاردتهم لهم في كل مكان، ولهذا السبب بالذات فإننا نرى أن (التأديب) الحقيقي هو عملية (تعليم) مستمرة على الدوام.

وقد يضطرب معنى (التأديب) أحياناً أخرى مع (العقوبة)، ويمكن أن تكون العقوبة أداة من أدوات التأديب، إلا أنها لا يمكن أن تحل مكانه، إذ أنها لا تمتلك سوى القوة فقط، في أفضل الظروف، على جعل الطفل يعتذر ويأسف على خطأ ارتكبه أو سلوك غير سليم قام به، كما أن العقوبة لا تعلّم الأطفال كيفية التعامل مع الظروف ذاتها بشكل مختلف في المرة التالية.

إن تعليم الأطفال المهارات التي يحتاجونها بحيث يمكنهم تعلّم سلوك جديد، أو التعرف على كيفية التعامل مع الظروف

والحالات الصعبة بشكل أفضل هو صلبُ موضوع التأديب الحقيقي، وإن أحد أهم الأمور التي يجب أن يدركها ويفهمها الأطفال والمراهقون هو (كيف يعمل الدماغ)، وإن إدراك كيفية عمل الدماغ سيساعدهم على التأكد من أن هناك مشاعر مرتبطة مع التفكير قبل أن يقرروا العمل الذي يجب عليهم أن يعملوه، وإن هذه العملية من الإدراك تحتاج إلى وقت وجهد وتدريب، وإن إدراك طريقة عمل هذه العملية في الدماغ هو أمرٌ مساعدٌ جداً للأطفال والمراهقين عندما يحتاجون للخروج من مأزقٍ أو وضعية عاطفية تستدعي تصرفاً فورياً، ثم الدخول في وضعية التفكير.

ويحتاج الناشئون إلى تعلُّم الكثير من المهارات الأساسية لكي يتمكنوا من تطوير عملية ضبط النفس لديهم، وإن إحدى الخطوات الأولى في عملية تعلّم ضبط النفس هي إدراك الذات أولاً، وإن توجيه الأسئلة إلى الأطفال والمراهقين عن سلوكهم يساعد في تعليمهم إدراك الذات، وتتطور عملية ضبط النفس في أحسن ظروفها وأحوالها عندما يتعلم الأطفال والمراهقون كيف ينتبهون لتصرفاتهم وما يفعلون، وليس بمجرد سماع الأوامر والتوجيهات والنواهي من الكبار.

وعندما تكون الأوامر والتوجيهات ضرورية جداً للأطفال والمراهقين يُفضَّلُ أن تكون باستخدام جملٍ وعباراتٍ قصيرة

مكررة، بدلاً من إعطاء محاضرات مطولة وتفسيرات طويلة، ويلاحظ أن الكبار قد ينجرون بسهولة إلى حوارات مملة ونقاشات متعبة مع الأطفال، وبخاصة مع المراهقين الذين يهتمون بهم ويشرفون على تربيتهم، ويجب أن يتذكر الكبار بأن يبذلوا جهداً واعياً وحثيثاً للحدّ من عدد الكلمات والعبارات التي يستخدمونها لتوجيه الطفل أنه يجب عليه أن يفعل كذا، أو أن يكفَّ عن كذا، أو أن لا يفعل كذا، ولعل أفضل طريقة لهذا هي أن يحاول الكبار أن يجعلوا توجيهاتهم وأوامرهم أقصر ما يكون.

ومن الضروري جداً أيضاً أن يركز الكبار على نقاط القوة والمواهب والإمكانات الطبيعية التي يتحلى بها الأطفال والمراهقون الذين يشرفون على رعايتهم وتربيتهم، وإن التأديب الفعال لا يتطلب نقداً دائماً، علماً بأنه قد يبدو كذلك في بعض الأحيان، ويجب أن يبذل الكبار اهتماماً خاصاً بأن يذكِّروا الأطفال والمراهقين بما يفعلونه بشكل جيد، وبما يتمتعون به من صفات ممتازة، وكيف يمكنهم استخدام هذه الأمور الجيدة ليصبحوا رجالاً ونساء جيدين ومتميزين في مستقبل أيامهم.

إن أهم عمل وأفضله في العالم هو مساعدة الأطفال والمراهقين على تطوير إحساس قوي وشعور إيجابي عن أنفسهم، وإن هذا سيساعدهم على التحكم بسلوكهم وإدارته بشكل

حسن، ولا شك أن هذا الأمر هو من أكبر التحديات لأي شخصٍ بالغ يقرر أن يشارك فيه، إلا أنه أيضاً من أفضل الأهداف التي تُشْعِر الإنسان بالسعادة والنشوة والانتصار إذا ما تحقق.

ولا ريب أن الأطفال والمراهقين يمكن أن يكونوا من أكبر النعم وأجمل وألذّ الأمور في هذه الحياة، لذا، فإن استخدام (الخطوات الخمس البسيطة للتأديب الفعال) التي أثبتت جدواها في عالم التربية ستساعد الجميع أن يستمتعوا بالتعامل اليومي مع الأطفال والمراهقين أثناء مشاهدتهم ومراقبة نموهم الحقيقي ليصبحوا ناضجين في أفضل وأصحّ طريقة ممكنة، والله الموفق لكل خير، وهو الهادي إلى سواء السبيل.

كتب مقترحة للقراءة

المؤلف	العنوان
آديلي فابر وإيلين مازليش	كيف يمكن أن تتكلم بحيث يتعلم الأطفال. قسم الصوتيات في سايمون وسكوستر، 1995، (شريط كاسيت)
إل، توبين	ماذا تفعل مع طفل مثل هذا؟ في حياة الأطفال ذوي المشكلات. دولوث، مينيسوتا، هول بيرسون وشركاه، 1991.
إل، توبين	62 طريقة لإحداث تغيير في حياة الأطفال ذوي المشكلات. دولوث، مينيسوتا، هول بيرسون وشركاه، 1991.
تقرير رسمي عن العنف	إخراج أسوأ ما عندنا. تقرير يركز على حضارة العائلة، الحقيقة المرعبة عن العنف.
ثورن هارتمن	مرض قلة الانتباه: مفهوم مختلف. لانكستر، بنسلفانيا، آندروود، ميلر 1993.

المؤلف	العنوان
جافن دي بيكر	حماية الموهبة: الحفاظ على سلامة الأطفال والمراهقين وأمنهم (والآباءَ عاقلين بعيدين عن الجنون)، نيويورك، كتب ديل، 2000.
جورج ثومبسون وجيري جيكينز	الجودو العملية، الأسلوب اللطيف للإقناع، نيويورك، وليام مورو وشركاه، 1993.
جويس ديفيناي	رواية الحكايا: أداة علاجية ممتعة وفعالة، علاج العائلة المعاصرة، المجلة الدولية، 1995.
جيمز دوبسون	لعبة الاستغماية (الطميمة)، جراند رابيدس، إم آي: رافيل، 1974.
دانيال جولمن	الذكاء العاطفي، نيويورك، كتب بانتا، 1995.
رسل بيركلي	الأطفال المنحرفون: كتيب إكلينكي لتدريب الآباء، نيويورك، مطبعة جويلفورد، 1987.

المؤلف	العنوان
روس جرين	الطفل المتفجر: أسلوب جديد لفهم الأطفال السريعي الغضب وغير المرنين المزمنين وطريقة تربيتهم. نيويورك، هاربركولينز، 2000.
ستيفن جلين وجين نيلسن	تنشئة أطفال يعتمدون على أنفسهم في عالم يهتم بالذات. روكلين، كاليفورنيا، شركة برايما للنشر والاتصالات، 1989.
ستيفن جلين وجين نيلسن	الوقت المستقطع، إساءات الاستخدام والاستخدامات الفعالة. فير أوكس، كاليفورنيا، مطبعة سنرايز، 1991.
كين ماجد وكارول ماك. كالفي	المخاطرة الكبرى: أطفال بلا ضمير، جولدين كومبني، 1987.
ليندا كوندراكي	كل مشاعري طيبة (الأطفال الواثقون: دليل تربية الأسرة السليمة)، جراندرابيدس، فليمينغ إتش، ريفيل، 1993.

المؤلف	العنوان
هارولد كوبلويز	ليس الخطأ خطأ أحد بعينه: أمل ومساعدة جديدان للأطفال الصعبي التعامل وآبائهم، نيويورك، تايمز بوكس، 1966.
هاييم جينوت	بين والدٍ وولد، نيويورك، كتب إيفون، 1965.

نبذة عن المؤلفة

مؤلفة هذا الكتاب هي محاضِرةٌ، ومعالِجةٌ نفسانية.

تقدِّم المؤلفة جويس ديفيناي الخبيرة المتمرسة في موضوع السلوك البشري، تقدِّم أساساً لعروضٍ شيقةٍ، مفيدةٍ، زاخرةٍ بالمعرفة تشدُّ الحضور وتدعوهم للمشاركة والتفاعل معها في الموضوعات التي تطرحها لتساعد جمهورها الواسع والمتنوع من مختلف مشارب الحياة، حيث يجد هؤلاء جواباً مقنعاً وشافياً عن أسئلتهم وتساؤلاتهم عن الأمور التي يواجهونها في التعامل مع الأطفال والمراهقين ذوي السلوك الصعب.

وتتمتع المؤلفة بخبرة واسعة في مجال التعامل مع الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشاكل سلوكية متنوعة ومتفاوتة الحدة في مختلف البيئات، بما في ذلك المدارس، والعيادات النفسية الخاصة، ومرضى المصحات النفسية، والعيادات النفسية الخارجية، والمرضى النفسيين المتنوعين.

وتمتلك المؤلفة عيادتها الخاصة في مدينة آتلانتا بولاية جورجيا في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تقدم العلاج النفساني للأفراد والعائلات، كما تمتلك كذلك شركتها الخاصة باسم: (الزاوية الإنسانية) التي تكرِّسُ جهودها لتحسين العلاقات الإنسانية بين أبناء البشرية.

وقد قدمت المؤلفةُ الكثيرَ من الدورات التدريبية في المدارس، ومحاكم الأحداث، والكنائس، ومراكز العلاج النفسي في مختلف أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية، وهي أمٌّ لابنتين وتعيش في مدينة بيتش تري سيتي بولاية جورجيا في الولايات المتحدة الأمريكية.

نبذة عن المترجم

حصل المترجم على إجازةٍ في اللغة العربية وآدابها، ثم على دبلوم في التربية من جامعة دمشق، وماجستير في المكتبات وإدارة مراكز المعلومات من جامعة كلاريون في بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية، ودكتوراه في فقه اللغة والدراسات الإسلامية، وهو يعمل حالياً في التوثيق والتعريب، ويقدم استشارات تربوية وتدريبية في مختلف المجالات التربوية والتقنية

كما عمل المترجم في مجال التربية والتعليم قبل تخرجه من جامعة دمشق عام 1969، وساهم في العملية التربوية والتعليمية في كافة المراحل: الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية، والتعليم ثنائي اللغات، في كل من سورية والولايات المتحدة الأمريكية حيث تلقى دراساته العليا وأقام فيها قرابة خمس عشرة سنة.

وقد نشر المترجم العديد من الكتب والكتيبات والمقالات المترجمة باللغتين العربية والإنجليزية في مجال التربية والدعوة الإسلامية، كما ساهم بتقديم العديد من البرامج الإذاعية والتلفزيونية في المملكة العربية السعودية وماليزيا، وشارك في العديد من المؤتمرات الدعوية والعلمية.

لا غرو أن كافة الصغار والناشئين يقعون في الخطأ ويرتكبون الأخطاء المختلفة، وإن تعليم هؤلاء الأطفال والناشئين كيفية التعامل مع الأخطاء، وكيفية اجتناب ارتكاب الأخطاء ذاتها مراراً وتكراراً هي مسؤولية عظمى تقع على عاتق الوالدين، وعلى عاتق المربين الذين يهتمون بالأطفال والناشئين؛ كما أن توفير نظام تأديبي سليم هو أيضاً أمر جوهري وأساسي وجزء من عملية التعليم المتوقعة، إلا أنه غالباً، ولسوء الحظ، عندما يقع الأطفال أو الناشئون في أخطاء يختلط الأمر على المربين بين (التأديب) و(التأنيب) أو (العقوبة)، ثم يأخذ منهم الضجر، والملل، والإحباط كل مأخذ عندما يرون أن هؤلاء الصغار يكررون الأخطاء ذاتها ويرتكبون الحماقات ذاتها المرة تلو المرة، بل قد يزداد الأمر سوءاً على مر الأيام. وإن إحدى المهمات الأساسية لعملية (التأديب) أن نعلِّم الأطفال ونكسبهم (المهارة) اللازمة لتجنب ارتكاب الخطأ ذاته في المرات التالية، وإلا فإنه ليس تأديباً بالمعنى الكامل.

إن كتاب (كيف تؤدب طفلك؟ في خَمْسِ خُطُوَاتٍ بَسِيطَة) يساعد القراء على فهم الفارق بين (التأديب) و(التأنيب)، ويوفر لهم الأطر العامة والمقترحات الجاهزة التي تساعد الأطفال والناشئين على التعلم من أخطائهم، وذلك بتعليمهم مهارات (ضبط النفس)، وكذلك بتعليمهم طرقاً جديدة لكيفية التعامل مع الحالات الصعبة.

دكتور رُس دبليو. جرين - أستاذ مشارك - كلية الطب في هارفارد

مؤلف كتاب: (الطفل المنفجر)

جويس ديفيناي: مؤلفة الكتاب، خبيرة متمرسة في موضوع السلوك البشري، ولها مؤلفات وكتب أخرى منها: (الأطفال الجيدون) و(السلوك الصعب) والكتاب المرافق له: (ألفبائية العمل). تدير السيدة ديفيناي عيادة نفسية في مركزها في آتلانتا، ولها أيضاً شركة باسم: (هيومَن كونيكشين) (الزاوية الإنسانية)، التي تساهم من خلالها بفهم السلوك البشري وتغييره. وقد عملت السيدة ديفيناي في التدريب في المدارس، والكنائس، وفي محاكم الأحداث وفي مراكز العلاج في مختلف أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية.

ISBN:3-768-40-9660

AL MOAYYAD BOOKSHOP 103
TEL: 4020867 - 4020396
0120500302
كيف تؤدب طفلك
285B 1 ع 20SR

موضوع الكتاب: رعاية الأطفال - علم نفس
موقعنا على الانترنت:
http://www.obeikanbookshop.com

مكتبة المؤيد
٢٠ ريال